THE RECOVERY KERNEL

*Sèrie "Dancefloor Intelligence".*

# Moure.

## La guia de festivals i balls de club.

*Aixeca el telèfon. Ja saps on ets.*

**No es requereix instrucció de ball formal.**

Sense elevacions específiques. Sense imitacions de mariposes en molins. Sense resurgiments del tipus "mall-hair" de MTV.

*Una base sòlida. Un mapa de processos empresarials (BPM). Moviments adaptats del tango i el cha-cha. I l'única regla que ho arregla tot.*

---

## Per què existeix aquesta guia.

**EL CENTURIÓ — Les drogues no et fan un millor ballarí. Et fan igual que no siguis bo.**

Hi ha dues coses que poden arruïnar l'ambient a la pista de ball per a les persones que no fan servir substàncies. La primera és el mòbil. La segona és la convicció privada que tothom altre sap ballar i ells no.

Ambdós són solucionables. El problema del telèfon es pot solucionar sabent què fer amb les mans. La convicció es pot superar entenent que la majoria de persones en una pista de ball només fan tres coses i ho anomenen "ballar", i que aquestes tres coses, fetes amb intenció i adaptades a la música, són realment suficients.

Les drogues no solucionen la falta de habilitat per moure's. Solucionen la manca d'importància que se li dona al fet de no saber com moure's. Aquesta és la realitat farmacològica de la inhibició social del MDMA i de la tranquil·lització corticolímbica de l'alcohol. La inseguretat que fa que la pista de ball sembli una audició desapareix amb la substància i torna amb la sobrietat. L'enfocament del Recovery Kernel: donar al cos eines reals perquè la inseguretat no tingui res a què aferrar-se.

El problema de l'avorriment també és real. Hi ha una qualitat específica d'avorriment: esperar entre moments intensos, esperar que l'energia del públic augmenti, esperar que la persona de l'altre costat de la sala et miri. En aquests moments, el telèfon o les substàncies es converteixen en la solució per defecte.

Ballar és una altra alternativa. La participació física activa amb la música és genuinament més interessant que utilitzar el telèfon. Aquesta guia ofereix una estructura per a aquesta participació.

# SECTION 0

## ABANS DE BALLAR: CONEIX L'ENTORN.

*El passeig aeri · Oxigen i $CO_2$ · Hidratació Distància · Estacions de descans · Files indies.*

**Recorre l'espai abans d'ocupar-lo.**

*Cinc minuts d'orientació a l'arribada poden estalviar una hora de dificultats més tard. Sigueu conscients de la ubicació de l'aire. Sigueu conscients de la ubicació de l'aigua. Sigueu conscients de on anar quan el cos necessiti alguna cosa que la música no pugui proporcionar-li.*

---

# El protocol d'arribada: recorre la sala primer.

**EL CENTURIÓ – Cada pilot revisa l'avió abans del desembre. Cada mariner revisa les cartes. Recorre el lloc.**

El primer que heu de fer en arribar a qualsevol lloc d'un festival, club o espai d'esdeveniments no és anar al bar, buscar la pista de ball ni comprovar qui està tocant. És caminar per tot el perímetre de l'espai amb intenció. Això requereix cinc minuts. Proporciona informació que serà inaccessible o molt més difícil d'obtenir un cop el local estigui ple, les llums estiguin baixes i l'estat físic canviï.

No és paranoïa. És orientació: el mateix que fa cada viatger experimentat en un hotel nou, cada pilot abans de l'enlairament i cada mariner abans de sortir del port. Conegueu la geografia abans de necessitar-la per navegar urgentment.

## La caminada d'orientació de cinc punts.

| Punt. | Què buscar i recordar. | Per què és important específicament? |
|---|---|---|
| 1. Sortides d'emergència. | Compteu-les. Anoteu la seva ubicació relativa a la vostra possible posició a la | En una emergència amb multitud –incendi, pànic, |

| | | |
|---|---|---|
| | pista de ball. Hi hauria d'haver almenys dues visibles des de qualsevol punt de la planta principal. Indiqueu si estan alarmades (ho estan), cosa que significa que no es preveu utilitzar-les en situacions no d'emergència, però és important saber on es troben. | xalament–, el moviment natural és cap a l'entrada. L'entrada és el lloc més perillós on anar. Conèixer les sortides alternatives marca la diferència entre el reflex de la multitud i la vostra decisió. |
| 2. Estació de primers auxilis / assistència mèdica. | Normalment situat prop de la porta principal, a prop d'una zona de descans o clarament senyalitzat. En grans festivals, sol ser una tenda o una zona ben indicada. Als clubs, sovint hi ha personal sanitari contractat per l'organitzador a prop de la porta. Tingueu en compte la seva ubicació, fins i tot si no teniu intenció d'utilitzar-la. | Si algú amb tu necessita atenció mèdica, o si tu mateix la necessites, el camí cap a la sala de primers auxilis en un lloc ple de gent no és el moment adequat per començar a buscar-la. Localitza-la quan el lloc estigui tranquil i quan estiguis sobri. |
| 3. Hidratació. | Aigua gratuïta: Els establiments del Regne Unit estan legalment obligats a proporcionar aigua gratuïta. La majoria de les principals escenaris de festivals tenen punts d'aigua. Sigueu conscients de quina és la barra que ofereix aigua (específicament, quin bar, no només "la barra"). Comproveu si hi ha grans de l'aigua gratuïta (comuns en els festivals del Regne Unit, menys comuns a Europa). Conèixer la longitud de les cues en diferents moments de la nit (augmenten significativament després de mitjanit). | A 500 ml per hora de dansa amb electrolits, haureu de visitar el punt d'hidratació diverses vegades. Conèixer la ruta més ràpida des de la vostra posició preferent a la pista de ball fins a l'aigua és un càlcul pràctic que esdevé realment important a l'hora tres. |
| 4. Bany. | Els banys principals i qualsevol bany secundari. Els clubs sovint tenen banys en múltiples plantes o en múltiples ubicacions, però només un dels quals la majoria de la gent utilitza, cosa que significa que el segon conjunt és gairebé sempre menys concorregut. Conegueu-ne tots. Sapeu com arribar-hi des de la pista de ball a l'oscuresa, quan el local està al màxim de capacitat, quan la música és alta i l'orientació és més difícil. | L'MDMA augmenta la sensació d'urgència. El GHB pot afectar la sensació de plenesitat de la bufeta. Els estimulants afecten la urgència. Saber on és el bany quan encara no hi ha una necessitat urgent significa que no us heu de moure per un lloc ple i fosc en un estat alterat, buscant un senyal que potser no podeu llegir. |
| 5. Zones de seure / descans. | La sala de relaxació, si n'hi ha una. La zona exterior per fumar (sovint l'espai | A la secció 6 de la guia de dansa: el stomp complet |

| | | |
|---|---|---|
| | més fresc i menys concorregut en qualsevol local). Qualsevol seient situat a prop dels límits del local. Balcons, escales, plataformes que ofereixen un lloc on seure. Les zones amb major ventilació (prop de les unitats de climatització, prop de les portes d'entrada a altres espais, prop de les parets exteriors). | a 150 BPM crema entre 450 i 600 calories per hora. El cos necessitarà descans. Saber on anar abans que aquesta necessitat esdevingui urgent evita perdre's en un club ple de gent, buscant un lloc on seure. |

## La lectura de la capacitat i la densitat de públic.

Una part del recorregut de l'espai consisteix a observar la densitat actual de públic i estimar com serà en dues, quatre i sis hores. Això determina on us situeu a la pista de ball durant tot l'esdeveniment, i hi ha una raó fisiològica per a això, més enllà de la pràctica.

| Densitat de persones. | Què sembla? | Què significa fisiològicament? |
|---|---|---|
| Escàs: arribada primerenca o lloc ampli en relació amb la multitud. | Es poden estendre ambdues braços sense tocar ningú. Hi ha espai lliure entre els grups. | Optimal. Llibertat de moviment total. Màxima ventilació al voltant del cos. La pista de ball és més accessible i més agradable amb aquesta densitat. Per això, arribar d'hora i assegurar-se una bona posició val la pena. |
| Espai agradable, amb una densitat social adequada. | Manteniu una distància de braç entre vosaltres i la persona desconeguda més propera. Podeu moure'us lliurement, però sou conscients de les persones que us envolten. | El moviment és possible en totes les direccions. La concentració de $CO_2$ és normal. La temperatura és acceptable. Aquesta és la densitat objectiu per a una bona nit. |
| Ple, amb aforament màxim o gairebé màxim. | Coll al costat. El moviment és possible, però està dirigit tant pel flux de la multitud com per l'elecció personal. Podeu sentir la calor corporal de les persones que us envolten directament. | El $CO_2$ comença a augmentar. La regulació de la temperatura es torna més difícil. El vocabulari de moviment s'estret fins al que l'espai permet: petits cops de peu, no cops de peu complets. Si ja esteu en aquesta densitat quan arribeu: busqueu els límits, busqueu el flux d'aire, trobeu el vostre espai abans de comprometreu-vos a anar cap al centre. |

| | | |
|---|---|---|
| Densitat de compactació — per sobre de la capacitat segura. | No pots aixecar els braços lliurement. La multitud es mou com una sola unitat. Sents pressió des de múltiples direccions alhora. | Perillós. Els nivells de $CO_2$ són significativament elevats. La regulació de la temperatura falla. No afegiu el vostre pes al centre. Mogueu-vos cap als laterals, acosteix-vos a les sortides o surtiu. Aquesta concentració en un lloc amb poca ventilació és una emergència mèdica imminent. |

# La pregunta sobre l'oxigen/$CO_2$: per què la densitat de persones afecta com us sentiu.

### EL CENTURIÓ — El mal de cap no sempre és causat per substàncies. A vegades, és l'aire.

L'aire normal conté aproximadament un 0,04% de diòxid de carboni (400 parts per milió). En un lloc ben ventilat, el nivell de $CO_2$ es manté proper a aquest valor independentment de la mida del públic. En un espai interior mal ventilat, especialment en locals situats als soterranis, sales amb sostres baixos o qualsevol local on la circulació de l'aire no hagi estat dissenyada adequadament per al nombre de persones presents, el $CO_2$ augmenta a mesura que el públic exhala.

| Nivell de $CO_2$. | On es produeix en esdeveniments. | Què passa amb el cos? |
|---|---|---|
| 400–800 ppm (nivells normals a l'exterior / en espais ben ventilats) | Escenaris de festivals a l'aire lliure. Locals interiors amb una ventilació adequada. Prop de les portes i parets exteriors. Prop de la cabina del discjòquei (normalment, millor ventilada per disseny). | Normal. Sense efecte sobre la cognició ni la fisiologia específicament per part del $CO_2$. |
| 800–2000 ppm (espai interior ocupat). | Qualsevol local tancat amb una gran afluència de persones i ventilació moderada. La majoria de discoteques durant les hores punta, especialment al centre de la pista de ball. | A les concentracions de 1000 ppm: s'han documentat efectes cognitius lleus en estudis controlats, com una presa de decisions lleugerament més lenta. A les concentracions de 1500–2000 ppm: susceptibilitat a cefalea, augment lleu de la fatiga. Aquests efectes són subtils però s'agreugen amb la deshidratació, la calor i l'exposició a substàncies. |
| 2000–5000 ppm (ventilació deficient, multitud concentrada) | Locals subterranis al màxim de capacitat. Sales amb poca ventilació. El centre d'una multitud densa en un esdeveniment a l'interior. Qualsevol local on pugueu veure condensació a les parets o al sostre a causa de la humitat generada per la gent. | Mal de cap que apareix més ràpid del que s'esperava. Mareig que sembla desproporcionat. Judici alterat que se sent diferent dels efectes de les substàncies. Augment de la freqüència respiratòria. Fatiga que arriba abans del que justifiquen els esforços físics. Aquests símptomes sovint s'atribueixen a les substàncies, però podrien ser deguts a l'aire. |

| | | |
|---|---|---|
| 5000+ ppm (perillós — poc comú, però possible) | Espais petits amb ventilació inadequada, especialment habitacions subterrànies amb un nombre excessiu de persones. No és freqüent en llocs gestionats professionalment, però s'ha documentat en esdeveniments no autoritzats o mal gestionats. | Mareig important, dificultat per respirar, augment de la freqüència cardíaca, judici alterat. Aquest és un problema relacionat amb el lloc i requereix sortir. Si diverses persones properes a tu presenten aquests símptomes alhora: l'aire és el problema, no només les substàncies. |

## Com millorar la qualitat de l'aire en qualsevol espai.

No es pot modificar la ventilació del local. Es pot posicionar-se en un lloc on l'aire sigui millor.

- Prop de la cabina del discjòquei: els locals estan obligats a protegir el discjòquei de la calor i del $CO_2$ durant períodes prolongats. La ventilació propera a la posició del discjòquei és gairebé sempre millor que al centre de la pista de ball.
- Prop de les parets exteriors, el $CO_2$ és més dens cap al centre d'una habitació i es dispersa cap a les parets on entra l'aire. La zona del ball prop d'una paret exterior té una qualitat de l'aire mesurablement millor que el centre.
- Prop de les portes que connecten amb altres espais: cada espai connectat proporciona un camí d'intercanvi d'aire. L'àrea entre les habitacions té una qualitat d'aire millor que l'interior de qualsevol de les habitacions.
- Posicions elevades: el $CO_2$ és lleugerament més pesat que l'aire, però en una multitud en moviment aquest efecte és mínim. Tot i això, la plataforma o zona de balcó sol tenir una millor ventilació per disseny.
- Prop d'aquests elements: unitats de ventilació, sortides d'aire o ventiladors, toqueu per sentir el flux d'aire. L'aire en moviment indica una millor intercanvi de $CO_2$. La diferència de temperatura prop d'una unitat de ventilació que funciona és perceptible fins i tot en un lloc càlid.
- Zones exteriors: zona de fumar a l'aire lliure, terrassa exterior, escenari exterior. El nivell de $CO_2$ a l'exterior és sempre el nivell ambiental. Si apareixen cefalea, mareig o fatiga inexplicables a l'interior: aneu a l'exterior durant deu minuts abans d'atribuir-ho a les substàncies.

**L'efecte combinat: $CO_2$ + MDMA + calor + deshidratació + mala alimentació produeixen una càrrega fisiològica combinada. Identificar quin component és dominant i abordar-lo requereix saber que el $CO_2$ és un dels components. La persona que surt a l'exterior durant deu minuts i se sent molt millor ha identificat que la qualitat de l'aire era un factor important, no només les substàncies.**

# El mapa de distàncies d'hidratació.

**EL CENTURIÓ — Planifica la ruta quan no la necessites. Recorre-la quan sí que la necessites.**

El mapa d'hidratació és pràctic i específic. Durant el recorregut del lloc, identifiqueu i aneu físicament a cadascun dels següents punts perquè conegueu la ruta amb el cos, no només al cap:

| Estació. | Què cal tenir en compte durant la caminada? | La estratègia de temps. |
|---|---|---|
| Aigua gratuïta / Estació d'aigua. | Ubicació. Si hi ha cua a l'arribada (temprana = curta; màxima = llarga). Si hi ha múltiples punts d'aigua o un sol. Si l'aigua és freda. Si cal portar la pròpia tassa o recipient. | Hidrata't de manera preventiva: abans que aparegui la set. La sensació de set en un esdeveniment sorollós i calorós sovint arriba tard. L'objectiu és consumir 500 ml cada hora durant la dansa activa, amb electrolits. No esperis a tenir la boca seca perquè et motivi a anar a buscar aigua. |
| Bar més proper a la teva posició a la pista de ball. | Quina botiga té la distància a peu més curta des de la meva posició preferent? Quina botiga té les opcions sense alcohol més fiables? Quina botiga té la cua més curta a quina hora (normalment no són iguals en longitud de cua). | El sistema de "company d'hidratació": una persona manté la posició a la pista de ball, mentre que l'altra va al bar. Estableix això abans de les hores punta. La persona que abandona la pista de ball durant el moment àlgid del set per fer cua per obtenir aigua es perdrà el millor moment. Planifica la tornada per hidratar-se durant les transicions entre cançons o quan l'energia del set disminueix. |
| Bany (micció). | Ambos banys, si n'hi ha dos. El temps de desplaçament des de la pista de ball (compte els passos literalment). El temps d'espera en el moment àlgid de la nit (normalment entre les 1 i les 3 de la matinada als clubs). | La pressió de temps és real amb l'MDMA, els diürètics o una alta ingesta d'aigua. Saber que el bany està a 45 segons i implica pujar les escales, en comparació amb 3 minuts travessant la multitud en l'altra direcció, permet prendre una decisió racional en comptes d'una urgència. |
| Zona de descans i seients. | La sala de relax, si n'hi ha una. La zona per fumar amb seients. | El cos necessita descans de manera proactiva. De la secció |

| | | |
|---|---|---|
| | Qualsevol banc o superfície on se pugui asseure. La distància i la ruta des de la pista de ball principal. | 6 de la guia de dansa: en els moviments d'alta intensitat, el cos està fent un esforç real. Planifiqueu un descans de 10 minuts cada 90 minuts de ball. Sigueu conscients del vostre entorn abans que sigui necessari. |

## El mètode del "compte de passos".

Durant el recorregut d'orientació, compta físicament els passos des de la posició planificada per a la pista de ball fins a cada estació. No perquè recordis el nombre exacte —sinó perquè l'acció física de caminar pel camí ho grava en la memòria muscular. Quan necessitis aigua a les tres hores, en un estat alterat i en un local fosc i ple de gent, els teus peus recordaran la ruta fins i tot quan la teva navegació conscient sigui menys fiable.

- Aigua: ___ passos des del meu punt. Direcció: ___
- Bany (prop): ___ passos. Direcció: ___
- Bany (alternativa): ___ passos. Direcció: ___.
- Àrea de descans: ___ passos. Direcció: ___
- Estació mèdica: ___ passos. Direcció: ___
- Surt de la pista de ball: ___ passos. Direcció: ___.

No és excessiu. És la mateixa preparació que fan els serveis d'emergència, el personal de l'esdeveniment i els assistents amb més experiència com a pràctica habitual. Els cinc minuts dedicats al recorregut d'orientació són la intervenció de reducció de danys més eficient disponible en qualsevol esdeveniment.

# El context: Repòs proactiu versus col·lapse reactiu.

### EL CENTURIÓ – El cos que descansa abans de haver-ho fet és el cos que balla fins al matí.

La secció 6 de la guia Move estableix les demandes calòriques i fisiològiques de la dansa continuada. Quan es balla amb tota l'energia —saltant, fent dos passos, picant el peu—, el cos treballa a una intensitat moderada o alta. L'error que la majoria de persones comet és continuar a aquesta intensitat fins que el cos exigeix aturar-se, en comptes de triar descansar abans d'aquell moment.

| Descans reactiu (el que la majoria de les persones fan). | Descans proactiu (allò que el cos prefereix). |
|---|---|
| Balla fins que les cames estiguin dolorides. Ignora les cames. Balla més. Les cames es fan més insistents. Finalment, el cos imposa la seva voluntat: la persona ha de seure immediatament, sent com si li donés per marejar, ha esgotat els electrolits fins al punt de tenir espasmes, o simplement no pot continuar. La postura asseguda que segueix és una recuperació del malestar més que un manteniment de la capacitat. | Planifiqueu una pausa de 10 minuts cada 60-90 minuts de ball actiu. Deixeu la pista de ball abans que el cos us ho demani. Asseureu-vos. Beveu begudes isotòniques. Menju l'arròs del vostre sac. Torneu a la pista abans que comenci una nova fase intensa de la música. La pausa és una eina, no una derrota. |

**La sala de relax: En els llocs que la tenen: la sala de relax no és on aneu quan la nit ha acabat. És on aneu durant 10 minuts abans de tornar a la pista de ball. Molts locals dissenyen deliberadament la sala de relax amb un volum i una temperatura més baixos. La recuperació fisiològica per minut és més ràpida a la sala de relax que als voltants de la pista de ball.**

**L'àrea exterior: La zona de fumar o la terrassa exterior és l'entorn de recuperació més eficient disponible a la majoria de clubs. Té menys $CO_2$ que qualsevol espai interior. Té una temperatura més baixa. Té un volum menor. Estar 10 minuts a l'exterior a les tres de la matinada sovint marca la diferència entre aguantar fins a les 8 del matí i haver de marxar a les 3.**

**El descans no impedeix la conversa, ni interrompe les connexions, ni disminueix l'experiència. Algunes de les converses més memorables als festivals ocorren durant els moments de repòs. La persona que ha estat ballant durant quatre hores té coses a dir. El racó de descans és on es diuen aquestes coses.**

# La cua de conga: el gran igualador.

**EL CENTURIÓ — L'única dansa en què ningú pot ser descobert perquè tothom la fa junts.**

Tot el que s'ha explicat en aquesta guia fins ara ha tractat de les habilitats individuals de ball i la confiança individual al terra de balls. La conga és una excepció a tot això. No requereix cap habilitat individual. És explícitament inclusiva per la seva estructura. Supera totes les barreres socials a la pista de ball per la seva naturalesa. I és genuinament alegre d'una manera que és diferent de qualsevol altra experiència a la pista de balls.

La cua de conga no és una novetat retro. És la tecnologia social més efectiva per a la pista de ball, i té un propòsit específic i important: incloure persones que encara no estan ballant a la festa.

## La mecànica: senzillesa intencionada.

### El patró de passos.

1. Endavant: fes un pas amb el peu dret.
2. Endavant: fes un pas amb l'esquerra.
3. Cop: el peu dret fa un moviment lleuger cap a l'exterior (no alt, sinó un cop lateral baix d'aproximadament l'alçada de la genollera).
4. Endavant: posa el peu esquerre endavant.
5. Endavant: posa el peu dret endavant.
6. Cop: el peu esquerre fa un moviment lleuger cap a l'exterior.
7. Paso, paso, patada — paso, paso, patada. En música de 4/4: passem al 1, passem al 2, pategem al 3, passem al 4, passem al 1, pategem al 2.

**Les mans: Col·locades a la cintura o als malucs de la persona que hi ha al davant, no a les espatlles (poc estable) i no al voltant del coll (incòmode). Les mans descansen lleugerament als costats de la cintura. No cal agafar. La connexió és presència, no un aferrament.**

**El cap de la fila de conga marca la direcció. La resta de la fila el segueix. La direcció pot canviar en qualsevol moment; el cap de fila indica la direcció amb el seu cos. Tothom altre ho segueix. No es requereix sincronització més enllà de seguir els peus.**

**Unir-se: Es pot unir a la fila de conga en qualsevol punt al llarg de la seva longitud. Aneu cap al costat de la fila, entreu per darrere de la última persona i agafeu les mans. Ja hi sou. La fila no s'atura, no es fa més lenta ni reconeix l'entrada: simplement es fa més llarga.**

## La funció social: què fa realment la conga.

| Problema a la pista de ball. | Com el conga ho resol. | Per què això és important en el context del festival? |
|---|---|---|
| La persona que sosté el telèfon a un costat, sense ballar: és qui vol formar part de l'experiència però no sap com entrar a la pista de ball. | La cua pot avançar per les zones laterals, agafar els participants que porten el dispositiu telefònic i incorporar-los a la dansa sense requerir cap decisió per part seva. La invitació és física: la persona que va davant d'ells a la cua, i el compromís necessari és mínim. | Inclusió sense exigències. El conga no demana res més que "poseu les mans aquí i avanceu". Aquesta és la barrera més baixa possible per a participar en la pista de ball. |
| La tensió competitiva de la interpretació individual, la sensació de ser observat i avaluat com un ballarí solista. | La cua de dansa elimina completament l'individualitat. Ets part d'una cadena, no un intèrpret. Ningú està avaluant el teu "cha-cha" o la teva postura de "tango". L'únic que es veu és la mateixa cua. | Per a les persones amb ansietat social que ballen, i per a qui el telèfon sol servir de protecció, la conga és una alternativa sense medicaments a la desinhibició que proporciona l'MDMA: participació social sense la consciència de ser observats individualment. |
| El problema espacial: persones que volen connectar amb altres al terra de ball, però no tenen una raó per acostar-se-hi. | La cua de conga es mou. És l'únic moviment estàndard a la pista de ball que té locomoció integrada. La cua de conga que comença prop de la cabina del DJ passarà per cada racó del local si el cap de fila ho porta allà. | Aquesta és la funció més subestimada de la cua ballant. Travessa grups socials, recorre tota la pista de ball, i incorpora persones que estaven en espais completament diferents, creant un moment compartit que els grups separats no haguessin pogut tenir sense ella. |

## Quan les fileres de dansa apareixen, i quan començar-ne una.

**Moments naturals: Les cues de conga tendeixen a sorgir durant:**

*** El moment àlgid de la festa, sovint a última hora, quan l'energia del públic és alta i les barreres socials són mínimes;**

*** La transició entre DJs, quan l'energia canvia breument i la gent està menys centrada en l'experiència individual;**
*** Moments diürns en festivals a l'aire lliure, quan el temps, el públic i la música es combinen per crear una alegria comuna.**

**Com començar-ne una: Algú ha de ser el primer. Agrapeu la mà o toqueu la cintura de la persona que us segueix. Comenceu a seguir el ritme. Esteneu la mà cap a la persona que hi ha darrere vostre. Amb tres persones, teniu una fila índia. Creixerà.**

**El punt òptim de BPM: Les línies de Conga funcionen millor a 100–130 BPM, que són els tempos de la música house i l'Afrobeats on el patró "step-step-kick" encaixa naturalment amb les pulsacions del bombo i la caixa. A 150 BPM, la música techno dura fa que el "step-step-kick" sigui físicament massa ràpid. A 80 BPM, és massa lent per generar impuls.**

**La ruta: Les millors rutes de la conga envolten la pista de ball, passen per les zones socials als marges i tornen. El cercle permet incorporar el màxim de persones. La ruta lineal (directament a través del local i de tornada) és més física però incorpora menys gent.**

# Posant-ho tot junt: de la secció 0 a la secció 8.

**EL CENTURIÓ — L'orientació del local és el primer pas. La dansa és tot el que ve després.**

La guia completa de moviment ara es desenvolupa de la següent manera: arribar, explorar l'espai, traçar els cinc punts clau, anotar la densitat del públic, identificar les zones d'aire, comptar els passos fins a l'aigua i al bany, observar la zona de descans. Després: trobar el ritme, aplicar la base, ajustar el BPM, prendre elements del tango i del cha-cha quan la música ho exigeix, fer ploms quan la música ho demanda, inclinar-se quan menys és més, deixar el telèfon a un costat, comprometre's amb cada moviment, descansar abans que el cos ho exigeixi, tornar al terra renovat.

I quan arribi el moment, prou tard perquè les barreres socials s'hagin eliminat, quan l'energia del públic hagi assolit aquella qualitat específica de alegria col·lectiva que produeixen els bons moments d'un festival, comença la conga. O uneix-te a una que ja estigui en marxa. La fila anirà on vulgui. Recollirà tothom que passi.

**LA SECCIÓ 0 - LLISTA DE VERIFICACIÓ: COMPLETA ABANS QUE LA MÚSICA ET ATRAU.**

- ☐ Les sortides de seguretat estan situades — almenys dues.
- ☐ Estació de primers auxilis/mèdica trobada.
- ☐ L'ubicació de l'aigua gratuïta ha estat confirmada — la ruta s'ha recorregut.
- ☐ La ubicació del bany s'ha confirmat, tant la principal com l'alternativa.
- ☐ L'espai de descans/relaxació ha estat identificat.
- ☐ Zones de qualitat de l'aire assenyalades, indicant on la ventilació és millor.
- ☐ Llegeix la densitat de gent, on és ara i on serà.
- ☐ Passos comptats i memoritzats al cos: aigua, bany, sortida.
- ☐ Hidratació a la bossa: electrolits, plàtan, nous del Brasil.
- ☐ El descans preventiu està programat: cada 60-90 minuts.
- ☐ **Conga: opcional, però disponible quan arribi el moment.**

— — —

*Secció 0 de la Guia del Moviment del Recovery Kernel | Afegir al principi del document principal de la guia de ball.*

**Recorre l'habitació. Coneix l'aire. Coneix l'aigua. Coneix la sortida. Llavors, balla.**

# Secció 1: Les bases: tres coses que tothom pot fer.

**EL CENTURIÓ – Abans de qualsevol moviment, hi ha un principi. El principi és la transferència de pes.**

Totes les formes de dansa, des del vals vienès fins a l'afrobeats i el techno de Berlín, es basen en el mateix principi físic: la transferència deliberada del pes corporal d'un peu a l'altre. No es tracta de xarxar. No es tracta de balancejar-se. No es tracta de aixecar els talons alternativament. Es tracta d'un canvi de pes decidit. Això és el que fa que el moviment sembli intencional. És la cosa més important en tota aquesta guia.

## 1.1 — Transferència de pes: El principi fonamental.

| Què sembla sense això? | Què sembla amb això? | **Com fer-ho ara mateix.** |
|---|---|---|
| Els dos peus plantats fermament. El cos puja i baixa sense moure cap als costats, ni endavant ni enrere. El moviment és vertical, però la persona no es mou a cap lloc i no està connectada amb res. Això és el que s'anomena "moviment nerviós" — el moviment per defecte quan el cos no sap què més fer. | En cada pas, el pes es desplaça a un peu o l'altre. El cos té una direcció de flexió constant en tot moment. El moviment té un centre de gravetat que es mou. La persona sembla que està ballant perquè està prenent decisions espacials deliberades amb el seu cos. | Col·loqueu els peus a l'amplada de les espatlles. Col·loqueu tot el pes al peu dret. Tot — el peu esquer pot tocar gairebé imperceptiblement el terra. Ara, traslladeu-ho tot cap a l'esquerra. Lentament. Sentiu el canvi. Ara feu-ho al ritme. Això és tot. Aquesta és la base de tot allò que hi ha en aquesta guia. |

## 1.2 — Trobar el ritme: Per a les persones que pensen que no poden.

La majoria de les persones que diuen que no poden trobar el ritme, en realitat estan sentint una capa diferent de la música a la capa principal del ritme. La música electrònica té múltiples capes rítmiques simultànies. Aquí teniu la manera més ràpida de trobar la que necessiteu:

- Escolta el bombo: és el cop més baix i físic de la música electrònica. Normalment sona en els temps 1, 2, 3 i 4 a la música house i techno (el patró de quatre per terra). És l'element més fort i físic. Sent-lo al pit, no només als orelles.
- Si no pots sentir el bombo perquè el local és massa sorollós: observa el cap del DJ. La majoria de DJs assentir al primer temps. Segueix això.
- Si encara no ho trobeu: observeu a una persona que sembli còmoda i imiteu el ritme dels seus passos durant 30 segons. El vostre sistema nerviós captarà el ritme mitjançant la imitació abans que la vostra ment conscient ho faci.

- El ritme que trieu no ha de ser el mateix que utilitza tothom. El ritme a la meitat de la velocitat (half-time) és vàlid. El ritme doble (double-time) també és vàlid. La regla és: heu de mantenir-vos fidels al ritme que hàgiu escollit.

## 1.3 — Les tres accions universals.

Tres passos que funcionen en qualsevol pista de ball, en qualsevol gènere i a qualsevol nivell d'habilitat. Tots tres es basen en la transferència de pes. Tots tres es poden modificar indefinidament.

| Moure. | Com fer-ho. | Què fer amb les mans? |
|---|---|---|
| The Bounce. | Peus separats a l'amplada dels hombros. Genolls lleugerament flexionats, sense agafar una posició de sentadillas, simplement no estiguin bloquejats. En cada temps, permet que els genolls es flexioni una mica més i després torna a la posició inicial. El moviment és gairebé imperceptible des de l'exterior, però et connecta amb la música. Afegeix un canvi de pes d'esquerra a dreta cada dos temps per fer-lo visible. Això no és saltar. Això és gestió del pes corporal. | Deixeu els braços solts als costats, lleugerament allunyats del cos; no els premeu contra el cos. Permeteu que es moguin de forma natural amb el moviment del cos. Si no sabeu què fer amb ells: una mà pot reposar sobre la cintura, l'altra pot estar estesa de manera natural. Eviteu creuar ambdues mans pel pit; és un senyal físic de desinterès i el cos ho sap. |
| El pas doble. | Col·loqui el peu dret cap a la dreta al ritme 1. Aprop el peu esquerre per unir-se'l al ritme 2. Col·loqui el peu esquerre cap a l'esquerra al ritme 3. Aprop el peu dret per unir-se'l al ritme 4. Això és literalment dos passos repetits. Afegiu una petita impulsió de les natges en la direcció del peu que fa el pas. Podeu avançar, retrocedir o fer un petit cercle amb aquest pas. Mai necessitareu fer res més si feu això bé. | Els dos passos creen un moviment natural dels braços: el braç oposat es mou cap endavant quan el peu es mou. Permeteu que això passi. Si voleu afegir moviment de braços: estigueu lleugerament avançats en la direcció del moviment al pas, i torneu a la posició inicial. O bé, un braç s'eleva lleugerament als temps 1 i 3, i baixa als temps 2 i 4. Els braços han de donar sensació de flotar, no de gesticular. |
| The Lean. | Molt efectiu a 130–150 BPM de minimal techno. Peus separats a l'amplada dels hombros, pes equilibrat. Des del maluc — no | Encreuat al pit (acceptable en aquest moviment específic perquè la inclinació cap endavant comunica interès, no |

| | | |
|---|---|---|
| | de la cintura — inclina't cap endavant 10 graus. El teu pes està ara als avantpeu. El teu cap fa un moviment natural al ritme. Els braços estan on et sigui més còmode. La inclinació comunica presència i immersió en la música sense requerir cap moviment dels peus. Això és el que realment fan la majoria de persones que van regularment a les discoteques de techno de Berlín. | reclusió). Una mà al mentó. Relaxat als costats. O un braç estès lleugerament a un costat a mig nivell. En aquest moviment, el que fan els braços és menys important que la qualitat de la inclinació. La inclinació és el moviment. |

# Secció 2 — Moviments prestats: què ens ensenyen realment les tradicions de dansa formal.

**EL CENTURIÓ: El tango ensenya l'intenció. El cha-cha ensenya la sincopació. El stomp ensenya a connectar amb el terra.**

No necessiteu classes de tango per utilitzar el que el tango ofereix. No necessiteu experiència en balls de saló. El que les tradicions formals tenen és un vocabulari desenvolupat per a la comunicació física, i els elements més útils d'aquest vocabulari es poden transferir a una pista de ball en uns cinc minuts.

## 2.1 — Del tango: El marc, la intenció, el pas compromès.

**A LA PISTA DE BAILE: L'aspecte més valuós que el tango ensenya per a la dansa en clubs no és un pas específic, sinó la qualitat del moviment.**

El tango argentí es basa en un principi per sobre de tot: cada pas és una decisió compromesa. No hi ha passos dubtosos al tango. Quan el peu es mou, ho fa amb plena intenció. El cos sap on va abans d'arribar-hi. El pas expressa una elecció.

Això és el que diferencia els ballarins que semblen competents dels que semblen perduts en qualsevol pista de ball. No la complexitat dels moviments, sinó la intenció darrere d'ells.

| El principi del tango. | Com sembla en una pista de ball d'un club. | Com aplicar-ho ara mateix? |
|---|---|---|
| En el tango, el "frame" és la postura: tronc elevat, pes cap endavant sobre les plantes dels peus, lleugera inclinació cap endavant des del maluc, i connexió mantinguda entre els ballarins a través de la part superior del cos. | En una pista de ball d'un club, la postura esdevé presència personal. El pit elevat (no militar, sinó relaxat i erguït). El pes cap endavant sobre les plantes dels peus. Una lleugera inclinació cap endavant. Estàs connectat amb la música en lloc de deixar-te anar i allunyar-te d'ella. Aquesta és la diferència entre algú que sembla estar al club i algú que sembla pertànyer al club. | Ara, aixeca l'esterna. No el mentó, sinó l'esterna. Aplega lleugerament les escàpules i abaixa-les. Sent com el teu pes es desplaça cap a la part delantera dels peus. Acabes d'adoptar la posició bàsica del tango. Ara afegeix el moviment de rebot. Nota la diferència. |
| EL PAS DECIDIT: Cada pas de tango arriba completament; no hi ha vacil·lacions ni aterrissatges | En un context de ball: quan fas un pas cap a l'esquerra, fes-lo completament cap a l'esquerra. Quan fas un pas | Prova els dos passos de la Secció 1, però aquesta vegada: compromet-te completament amb cada |

| | | |
|---|---|---|
| parcials. El peu es mou, arriba i té un significat. | cap a la dreta, finalitza el moviment. Els canvis de pes indecisos semblen incerts. Els canvis de pes decidits semblen dansa. La diferència física entre una persona nerviosa i un ballarí segur és sovint només la completitud del transferència de pes. | pas. Col·loca el peu dret primer, després el esquerre. Deixa que el pes aterri completament. Nota com se veu i se sent diferent fins i tot en un mirall. |
| EL BAILE DE TANGO: El tango utilitza la immobilitat com a element musical actiu. Quedar parat en el moment adequat és tan important com moure's durant el ball. | La pausa en la pista de ball: trobar un moment de quietud durant una ruptura o entre frases i mantenir-lo — completament parat, dins del marc, escoltant — és una de les coses més comunicatives que pots fer a la pista de ball. Això vol dir: sé on va la música i estic esperant-la. Tothom al teu voltant ho percep sense saber per què. | La propera vegada que la música baixi a una secció mínima: intenta parar completament. Prepara't. Espera el primer cop de bateria. Després, mou-te amb aquest ritme. Se sentirà extraordinari i tindrà un aspecte deliberat. |

## 2.2 — Del cha-cha: la sincopació i el moviment de cadira.

### AL PIS – El cha-cha us ensenya què fer amb el "i", el ritme entre els ritmes.

El compte del cha-cha—un, dos, cha-cha-cha—és una sincopació: un moviment que es produeix en els temps forts entre les pulsacions principals. Aprendre a sentir els temps forts intermedis obre tot l'espai intermedi de la música que la majoria de la gent ignora.

### El patró de passos del cha-cha-chá (simplificat per a ús en discoteques).

1. Col·loca't de peu, amb els peus junts. El pes del cos ha d'estar sobre el peu esquerre.
2. Mou el peu dret lleugerament cap a la dreta al compàs 1. Desplaça el pes cap al peu dret.
3. Porta l'peu esquerra al centre en el temps 2.
4. Ara el cha-cha-cha: fes un pas a la dreta sobre la "i" abans del temps 3, centra't al temps 3, i fes un altre pas a la dreta sobre la "i" abans del temps 4. Tres canvis ràpids de pes en el lapse de dos temps.
5. Col·loqueu el peu esquerre lleugerament a l'esquerra al ritme 5. Repetiu, mirant-vos en un mirall.

La cadera: En el cha-cha, el moviment de la cadera és automàtic si el trasllat de pes és correcte. Quan tot el teu pes està sobre una cama, aquesta cama s'eleva lleugerament de forma natural. Permet que això passi. No forces el moviment de la cadera; deixa que el trasllat de pes el produeixi. Un moviment de cadera forçat sembla mecànic. Un moviment de cadera produït pel trasllat de pes sembla natural.

**La sol·licitud del club: No cal que executeu tot el patró. El que el cha-cha us ensenya és:**
**(1) el moviment de les caderes quan el pes es mou; deixeu-ho,**
**(2) el temps "i" està disponible per a vosaltres; no cada moviment ha de ser al ritme principal, i**
**(3) els moviments petits i rítmicament precisos comuniquen més que els moviments grans i imprecisos.**

## 2.3 — El "Stomp": Ritme terrenal i percussiu.

**AL PIS – El moviment de "stomp" prové de les tradicions africanes i afrobeats. Connecta el cos amb el terra en lloc de fer-lo rebotar.**

El "stomp" és especialment útil a ritmes més alts (130+ en hard techno, gqom, música de club), on el bombo és agressiu i necessita una resposta física igualment contundent.

| El bàsic del stomp. | La variació "stomp". | Què afegeix a l'eina? |
|---|---|---|
| El pes recau totalment sobre el peu esquerre. El peu dret s'eleva entre 2 i 3 polzades. En el cop del bombo: baixa el peu dret amb tot el pes, tocant el terra al mateix temps que el bombo. Permet que el terra absorbeixi el pes; no rebotis en cap cas. Reposa. Alterna els peus. | Afegeix el moviment dels braços: quan el peu dret fa un cop de peu, el braç esquerre avança (i viceversa), seguint el patró natural de la marxa. Això evita el problema dels braços rígids que pot provocar només el cop de peu. Mantingueu el moviment del braç suau, no exagerat. El peu és l'element principal. El braç simplement segueix. | El "stomp" t'ancora a la sala. La majoria del moviment al ball de música electrònica és ascendent: saltar, córrer, aixecar-se. El "stomp" és descendent: cap a terra, cap al ritme. Crea un contrast que es percep com confiança i intenció. També treballa realment els bessons, els glutis i els flexors de la cadera d'una manera que el simple salt no fa. |

## 2.4 — El Mini-Stomp: Per quan no tinguis espai.

Els públics dels festivals sovint són molt nombrosos. El ball complet requereix espai. El "mini-stomp" és una versió del ball que utilitza només el 10% dels moviments:

- Pes en el peu esquerre. El taló dret s'aixeca lleugerament (no tot el peu, només el taló). En el ritme: el taló torna a tocar el terra amb un moviment deliberat. Des de l'exterior, el moviment és gairebé invisible, però des de l'interior, és rítmic i compromès.
- Alternativa: aixecar i abaixar el taló esquerre al ritme 1, aixecar i abaixar el taló dret al ritme 3.
- Afegeix amb el "bounce": salta en els temps 2 i 4, fes un petit cop de peu als temps 1 i 3. Això crea un patró corporal de quatre temps que respon tant a la caixa com al bombo.
- El mini-stomp és la solució per a situacions on no hi ha espai per seure, quan algú està molt a prop de tu, i per als concerts nocturns en llocs plens on els moviments amplis no són possibles.

# Secció 3: El mapa de BPM: Quin moviment va amb quin ritme.

**EL CENTURIÓ — La música us indica què fer. Només heu de saber com escoltar-la amb el cos.**

Diferents gèneres musicals tenen diferents rangs de BPM i diferents èmfasis rítmics. El cos respon naturalment de manera diferent a 100 BPM que a 145 BPM; l'error és forçar el patró de moviment de 145 BPM sobre música de 100 BPM o viceversa. Aquesta guia fa correspondre el moviment amb la música.

| Interval de freqüència cardíaca. | Exemples de gèneres:<br>* Narratiu<br>* Descriptiu<br>* Argumentatiu<br>* Expositriu | Vocabulari bàsic de moviment:<br><br>* Caminar<br>* Córrer<br>* Saltar<br>* Estirar-se<br>* Flexionar-se<br>* Girar<br>* Balancejar-se<br>* Aixeugar-se<br>* Levantar-se<br>* Agachar-se | Què evitar:<br>* Eviteu el contacte amb persones malaltes.<br>* No toqueu els ulls, la boca o el nas.<br>* Rentar-se les mans sovint amb aigua i sabó durant almenys 20 segons.<br>* Utilitzar desinfectant de mans si no hi ha aigua i sabó disponibles.<br>* Cobrir-se la boca i el nas quan es toqui.<br>* No compartir objectes personals, com ara vasos o tovalloles.<br>* Desinfectar les superfícies que es toquen sovint.<br>* Evitar tocar-se els ulls, la boca o el nas amb les mans no rentades.<br>* Rentar-se les mans després d'estar en un | Moviment previ que encaixa. |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **lloc públic.**<br>*** Portar una mascareta si esteu malalt.**<br>*** Mantenir-se a casa si esteu malalt.**<br>*** Consultar un metge si teniu símptomes.** | |
| 70–95 bpm | Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton. | El moviment — posició ampla, genollos flexionats profundament, transferència de pes lenta que es completa en dos temps. Aïlleu el cap en un ritme diferent del cos. El moviment és a les natges, no als genolls. Rotació dels hombros cap endavant en un temps, i cap enrere en el següent. | Moviments de peus ràpids. El pas doble com a patró ràpid. Salts. Moviments europeus típics de discoteques: no pertanyen a aquest rang de ritme i donaran la impressió que la persona no sent la música. | El moviment de la cadera, anomenat "cha-cha hip", que es produeix per la transferència de pes del cha-cha, s'aplica perfectament aquí. Reduïu el ritme a la meitat i l'aïllament de la cadera és ideal per a aquest rang de BPM. |
| 96–115 BPM | Afrobeats, amapiano, dancehall, baile funk, algunes cançons de deep house. | El moviment del cos — començant al cap, rotant a través del coll, el pit, l'abdomen i les natges en seqüència. Afegeix la passada de peu amb els instruments de percussió més forts. Específicament en l'Afrobeats: el moviment és baix al terra, amb el pes endavant i les genolls flexionades. El | El ritme dels clubs europeus: massa recte, massa simètric per a l'Afrobeat. Qualsevol moviment que intenti contrarestar el poliritme i donar cops a cada element. Escolteu el ritme principal i deixeu que els altres elements encaixin on vulguin. | El "stomp" – especialment a l'Amapiano, on el bombo és fort i greu. El "stomp" es combina amb l'energia del bombo. El "mini-stomp" és ideal quan la gent està molt agrupada en els concerts d'Afrobeats. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | cos baixa quan sona el ritme. | | |
| 116–126 BPM | Deep house, soulful house, late-night house. | El moviment de dos temps és més natural en aquest rang. Transferència de pes suau: deixeu que el ritme complet s'acabi abans que comenci el segon pas. Les natges poden afegir un lleuger patró de vuit com es transfereix el pes. El cos té temps per arribar completament a la posició. Braços: flotants, no gesticulants. La postura del tango — inclinació cap endavant, tensió — encaixa perfectament. | La pressa. El deep house és específicament lent, no accelerat. L'error comú és afegir massa moviments perquè sembla que hi ha espai; però l'espai és el que importa. Un moviment clar per frase és millor que quatre incerts. | El marc de tango i la pausa de tango: la secció de "deep house breakdown" (on els tambors desapareixen i només queden els sons ambientals) és el lloc perfecte per a la pausa de tango. Atureu-vos. Prepareu-vos. Espereu que torni el bombo. Mou-vos al ritme del bombo. |
| 126–134 BPM | House, progressive house, clàssics. | El moviment de "quatre temps" — cada beat té una petita flexió de genoll. El "two-step" afegeix direcció. El "jack" (de Chicago): els genolls entren cap al centre en els temps 1 i 3, s'empenyen lleugerament cap a fora en els temps 2 i 4. Aquest és el moviment clàssic de house i encara és la resposta més | El "shimmy" dels anys 80. Moviments de braços circulars. Gestos amplis sense connexió rítmica. En la música house, el moviment està integrat en el ritme; si un moviment no coincideix amb un beat, sembla decoratiu i no musical. | La sincopació del cha-cha: la música house té les pulsacions "i" entre els cops de bombo. El triple pas del cha-cha pot tenir lloc entre els temps 1-2 i 3-4, amb tres canvis de pes en un espai de dos temps. Això és més avançat, però sona molt bé en la música house. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | adequada a la música house clàssica. El "body roll" també és apropiat aquí: pit endavant en l'1, pelvis endavant en el 3. | | |
| 134–145 BPM | Techno, peak-time house, trance. | La postura ha de ser flexible i minimalista. El pes s'ha de concentrar a les plantes dels peus. El cap pot assentir al ritme, sense ser agressiu, simplement per marcar el temps. El "two-step" encara es pot utilitzar, però amb moviments més petits. La passada ("stomp") ha de ser forta i precisa, caient fortament en la primera nota de cada frase de quatre temps. Els braços: un o ambdós poden aixecar-se durant les parts d'acumulació (builds), i baixar durant els moments de baixada (drops). L'aixecada dels braços ha de semblar que és impulsada per la música, no dirigida directament per tu. | Sobrecargar el cos. A aquest ritme per minut (BPM), la música fa la feina. El moviment ha de ser una resposta a la música, no una interpretació d'ella. La persona que realitza més moviments a 140 BPM sovint sembla estar menys connectada. | El "tango intention": el pas decidit, la pausa deliberada. A 140 BPM, la pausa del tango al final d'una frase llarga—un compàs de completa immobilitat—és extraordinàriament efectiva. |
| 145–170 BPM | Hard techno, | El stomping. | El ritme suau de | El cop complet |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | industrial, EBM, gqom. | Ambdós peus actius: el peu dret fa un cop a l'1, el peu esquerre fa un cop al 3, el pes es desplaça completament cada vegada. Els braços es poden mantenir endavant o balancejar-se en sentit contrari al del peu. El moviment és agressiu i això és apropiat: la música és agressiva. El tronc pot inclinar-se cap endavant de manera més dramàtica que en el techno normal. El stomping a 150 BPM és un exercici cardiovascular. | la música house. El moviment lent del deep house. Qualsevol moviment que adolceixi el que la música està fent sentir intens. El techno dur exigeix demandes físiques específiques; el cos que les compleix sembla adequat. El cos que les allunya sembla perdut. | de la secció 2.3: aquí és on pertany. El hard techno està fet per al cop. El mini-cop, quan la gent està molt a prop. El pas del tango amb intenció: cada cop arriba amb plena intenció. |
| 160–180 BPM | Drum and bass, jungle, footwork. | El pas D&B: això val la pena aprendre específicament perquè el BPM és confús fins que coneixes el truc. El bombo està a 80 BPM (a mig temps) mentre que el breakbeat està a 160–180. Mou-te cap al bombo (80 BPM), no cap al breakbeat complet. Patró de peus: el pes es desplaça cada dos compassos del compte ràpid, és a dir, | Intentant seguir cada nota del breakbeat. A 170 BPM, això és fisiològicament possible, però sembla frenètic i es llegeix com si la persona estigués seguint la capa rítmica equivocada. Passa a un ritme més lent (half-time). Confia en això. | Pisa el ritme del mig temps. Ball de cha-cha entre els dos compassos del mig temps: el breakbeat de més de 160 BPM té "i" entre les pulsacions del mig temps, i el pas triple del cha-cha encaixa perfectament en aquests espais. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | un pas cada aproximadament 0,75 segons. Afegeix una petita passada amb el peu en cada canvi de pes. | | |

# Secció 4: El telèfon: què fa realment i què podeu fer en canvi.

**EL CENTURIÓ – El telèfon és un escut. Sigueu conscients del que està protegint.**

El telèfon a la pista de ball compleix una funció social específica: proporciona l'aparença d'un compromís actiu per a la persona que no se sent amb el dret de simplement estar en un espai sense fer res. La lògica és: si sembla que estic fent alguna cosa, no puc ser jutjat per no fer l'altre (ballar). El telèfon no és documentació. El telèfon és una via d'escapada d'una situació social en la qual la persona no se sent preparada per participar.

| Què sembla que resol el telèfon? | Què fa realment. |
|---|---|
| Estic ocupat, per tant no estic obligat a interactuar amb l'espai. El telèfon crea una activitat que justifica no ballar sense que la persona hagi de confessar que no sap com ballar. | Senyala exactament el que està intentant ocultar: malestar. Tothom qui se sent còmode a la pista de ball i agafa el telèfon per mirar alguna cosa breument i el torna a guardar, és evidentment diferent de la persona que sosté el telèfon constantment. La manera en què es sosté el telèfon contínuament és tan visible com allò que intenta amagar. |
| Estic documentant això per al futur. Hi ha un valor real a capturar un moment. El gran set de música, el punt àlgid de la nit, la cara d'un amic. | Un vídeo és documentació. Dotze vídeos són evasió. El primer vídeo captura el moment. Els vídeos següents experimenten el moment a través d'una pantalla, en lloc de a través del cos. La justificació de la documentació és legítima durant uns trenta segons. Després: és el protecció. |

## 4.1 — Què fer en lloc de trucar per telèfon.

**Guarda'l completament: No el tinguis a la mà ni a la butxaca. A la butxaca o a la bossa, amb la pantalla cap avall i en silenci. Un telèfon que es pot arribar a agafar no té el mateix pes psicològic que un telèfon que s'ha posat de banda deliberadament.**

**La posició inclinada amb les mans ocupades: Si les mans necessiten un lloc on anar, una mà pot reposar-se sobre el colze contrari i l'altre braç s'estén de forma natural a mitja alçada. O bé, els dos braços poden estar creuats lleugerament (no de manera defensiva, sinó relaxadament). Aquesta és la posició inclinada de la secció 1.3 amb una posició de les mans que transmet un aire reflexiu, no defensiu.**

**La beguda com a accessori (versió sense alcohol): Una beguda a la mà ofereix una posició natural a la mà, crea un equilibri que compensa el moviment del cos i és universalment comprensible en una pista de ball com a senyal de "estic aquí i em sento còmode". L'aigua funciona. L'aigua amb gas funciona. La beguda no necessita contenir alcohol per complir aquesta funció social.**

**La millor alternativa al telèfon és el contacte visual directe i la comunicació física amb la persona que veniu. Moure's junts sense ballar formalment, ajustant l'energia, imitant moviments i responent a l'altre, és tant més atractiu que utilitzar el telèfon com més evident que sabeu què esteu fent.**

# Secció 5 — Què realment sembla que està malament (i què només creus que ho està).

**EL CENTURIÓ: El llindar per a "tenir una mala aparença" és més alt del que creus i pot ser específic de maneres que potser no esperes.**

## 5.1 — Coses que realment semblen incorrectes.

| El moviment. | Per què sembla incorrecte. | La solució. |
|---|---|---|
| La papallona en un molí de vent: braços esteses horitzontalment, movent-se amunt i avall a l'alçada dels hombros en un patró no relacionat amb la música. | El moviment dels braços no té cap connexió rítmica amb el que s'està escoltant. Els braços es mouen perquè necessiten un lloc on anar, no perquè la música ho exigeix. Sembla que és algú a qui se li ha dit "mou els braços" sense explicar-li per què. | Els braços es mouen quan la música ho exigeix: els moviments ascendents dels braços indiquen invitació, les baixades indiquen alliberament, i les pauses indiquen immobilitat. Els braços que responen a la música semblen intencionats. Els braços que sempre es mouen semblen estar ocupats. |
| El moviment continu de negar amb el cap, assentint molt ràpidament independentment del BPM. | El moviment de cap ràpid i continuat sovint és un senyal d'intentar trobar el ritme, però sense aconseguir-ho. El cap es mou com a substitut del moviment del cos. | Un assent conscient per frase, no per pulsació. El moviment del cap és una puntuació de la frase, no una resposta a cada pulsació. Deixeu que el cos segui el ritme. Que el cap puntualitzi la frase. |
| El "shuffle" dels anys 80: moviment alternatiu sense trasllat de pes, els peus romanen prop del terra i les caderes estan immòbils. | Sense transferència de pes, el moviment sembla mecànic perquè és mecànic. Els peus es mouen, però el cos no respon. Això té la qualitat d'un "vídeo promocional de MTV dels anys 90" — fa referència a una època específica de dansa que no ha evolucionat amb la música. | Quan el peu dret fa un pas, tot el pes se'n va amb ell. Les natges reaccionen perquè la física del cos ho exigeix quan el pes es transfereix completament. El moviment de "shuffle" es converteix en un pas doble. |
| El rodatge amb el telèfon: mantenir el telèfon al nivell dels ulls i gravar al discjòquei durant períodes prolongats. | Com s'ha discutit a la Secció 4. El problema addicional: el telèfon, alçada ocular, bloqueja la cara i el llenguatge corporal de la persona que hi ha a l'habitació. Aquesta persona esdevé invisible darrere d'una pantalla enmig d'un espai | Una sola presa, l'angle ha de ser des del nivell de la cadera o del pit (millor imatge, menys intrusiu). Torneu el telèfon immediatament a la butxaca. |

| | | |
|---|---|---|
| | dissenyat per a la presència. | |
| La "paràlisi de l'arribada" — quedar completament immòbil al mig de la pista de ball, observant visiblement l'entorn abans de començar a moure's. | El període d'avaluació al límit del sòl és natural i útil. El període d'avaluació al mig del sòl sembla indicar incertesa sobre on estar. Invita a la "elevació puntual" — l'atenció que intenteu evitar. | Mou-te cap a la vora mentre evalues. Troba el ritme des de la vora. Puja al terra ja movent-te. La transició de la vora al terra és el compromís: arriba ballant. |

## 5.2 — Coses que creus que semblen errònies, però no ho són.

- Bailar sol en el teu propi espai: no sembla incorrecte. Sembla intencionat.
- Ulls tancats: no sembla incorrecte. Sembla que està immers en la música, i això és correcte.
- Moviments petits i repetitius: no semblen inadequats quan estan connectats rítmicament. Una persona que fa un petit moviment de dos passos durant tres hores pot semblar més còmoda que una persona que fa cinc moviments diferents en trenta segons.
- No conèixer totes les paraules de la cançó: aquesta és música electrònica. Sovint, hi ha poques o cap paraula.
- Moure't de manera diferent a les persones que t'envolten: no sembla incorrecte. La resposta musical és individual. La persona que respon al "hi-hat" quan tothom està fent el "kick" no està equivocada; ha trobat una capa diferent.
- Sudar: no sembla incorrecte. Sembla que hagis estat ballant.

## 5.3 — L'única regla que soluciona tot.

**✦ VEFICACIÓ: COMPROMETRE'S. La diferència entre semblar que pots ballar i semblar que no, gairebé mai rau en els moviments. Raux en si els moviments que fas es realitzen completament.**

Un petit moviment compromès és sempre més efectiu que un gran moviment poc compromès. Aquesta és la "principi del tango" en una frase. La persona que fa dos passos amb transferència total de pes i intenció, els mateixos dos passos durant tota la nit, al ritme de la música, sembla més competent que la persona que fa dotze moviments diferents amb meitat de pes i una incertesa evident sobre si està fent-ho correctament.

Compromete't amb el moviment que estàs fent. Arriba a ell. Deixa que el següent provengui d'allà. L'hesitació entre els moviments és on resideix la consciència de tu mateix, no en els propis moviments.

# Secció 6: El mapa de l'entrenament: Ballar és exercici si ho fas correctament.

### EL CENTURIÓ: El cos a 145 bpm durant tres hores està fent alguna cosa. Enteneu què.

L'arquitectura física del Recovery Kernel identifica l'exercici vigorós i continuat com una de les intervencions no farmacològiques més importants per a la producció de BDNF, dopamina i endocannabinoide (anandamida). Una sessió de tres hores en un esdeveniment techno, si el cos està totalment involucrat i no distret pel telèfon, compleix o supera el llindar fisiològic per a un exercici significatiu. La pregunta és quins moviments proporcionen quins beneficis.

| Move | Músculs principals activats:<br>* [Llista de músculs] | Intensitat cardiovascular. | Beneficis del Recovery Kernel. |
|---|---|---|---|
| The Bounce (bàsic). | Quàdriceps, glutis, bessons (càrrega excèntrica amb genolls que s'estoven), flexors de la cadera amb desplaçament del pes. | Baix — sostenible indefinidament. Més postural que cardiovasculari. | Activació endocannabinoide a través del moviment rítmic continuat. El BDNF comença després d'aproximadament 20 minuts de moviment rítmic continuat i de baixa intensitat. |
| El doble pas (transferència de pes completa). | Glúteis (principalment, cada transferència de pes activa el glútei del costat que sosté), abductors de la cadera, bessons, estabilitzadors de la part baixa de l'esquena. | Baix a moderat, depèn de la mida del pes que es transfereix i del ritme. | Estabilitat de la cadera: els moviments laterals controlats són comparables a les caminades amb banda elàstica, un exercici de prevenció de lesions per al genoll i la cadera. La dansa en grup pot ser una forma d'entrenament per millorar l'estabilitat lateral. |
| The Stomp (completa). | Solcs (absorció d'impacte), quàdriceps (força | De moderat a alt, a més de 140 BPM: el moviment al ritme | A 150 RPM constants: el moviment és |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | d'aterratge), glutis (transferència de pes), tíbia anterior (fase d'elevació), flexors de la cadera. | del techno és un treball pliomètric autèntic. | comparable a una classe de passos pel que fa a la capacitat cardiovascular. El problema dels espasmes musculars (secció B de l'addenda) es tracta parcialment aquí, ja que els músculs del bessó i els flexors de la cadera estan treballant realment. Els electrolits són importants. |
| Moviment del cos (d'eixam a maluc). | Erectors espinals, músculs abdominals (activació controlada mitjançant la rotació), oblics (rotació si s'afegeix), flexors de la cadera. | Baix – però treball de mobilitat espinal. | Mobilitat espinal. Les persones que fan moviments de "body roll" regularment en entorns de discoteca tendeixen a tenir una millor flexibilitat espinal que les que no ho fan. El "roll" és una articulació controlada segment per segment de la columna vertebral, similar a la posició de "gata-vaca" del ioga, però a 128 BPM. |
| Braços amunt (elevar i mantenir els braços durant les fases de construcció). | Deltoides (anterior i lateral), trapezis (superior), estabilitzadors del manguito rotador. | Baix – però treball d'enduriment de l'espatlla. | La persona amb els braços aixecats durant cinc minuts està realitzant un treball isòmetric/de resistència dels músculs deltoides de manera continuada. No és una cosa insignificant. Això explica per què el període amb els braços abaixats després d'una llarga secció amb els braços amunt es percep com un alleujament, ja que |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | els deltoides estan farts. |
| El manteniment (prolongat). | Core (isomètric: la inclinació cap endavant requereix una estabilització constant del múscul transvers de l'abdomen i dels oblics), flexors de les cames, extensors de la columna. | Baix, però constant, compromís del nucli central. | La posició inclinada a Berghain durant sis hores és un entrenament intens del nucli. La fatiga a la zona lumbar després de llargs set de música electrònica es deu en part a la contracció isomètrica sostinguda de la posició inclinada, i no només al fet de estar dempeus. |

## 6.1 — Consum de calories per estil de dansa.

| Estils de dansa i context del lloc. | Calories cremades aproximadament per hora. | Exercici equivalent. |
|---|---|---|
| Ús del telèfon mòbil, moviment mínim (l'opció per defecte per a molts assistents al festival). | 80–120 calories/hora — equival a estar de peu. | De peu. No és un exercici. |
| Dos passos amb un trasllat de pes moderat, música house. | 250–350 calories/hora. | Caminar a bon ritme. Activitat significativa. |
| Full bounce amb dues etapes, techno entre 130 i 145 BPM. | 350–450 calories/hora. | Ciclisme a ritme moderat. Exercici cardiovascular autèntic. |
| Full stomp al hard techno, 145–160 BPM. | 450–600 calories/hora. | Classes d'aeròbic, córrer. Activitat intensa i sostinguda. |
| Compromís total del cos: rotacions de cos, aixecades de braços, cops de peu, moviment continu. | 500–700 calories/hora. | HIIT a intensitat moderada. Per això, les persones que participen en esdeveniments d'alta intensitat cremen més |

| | | |
|---|---|---|
| | | calories del que esperen i per què la reposició de electrolitos no és opcional. |

Les dades sobre la despesa calòrica expliquen perquè apareixen els espasmes a les cames, per què es produeix la pèrdua de electrolits i per què l'alimentació és important durant un llarg dia de festival. El cos que consumeix 500 calories per hora durant quatre hores està realitzant 2000 calories de treball. L'hotdog del venedor no cobreix aquesta demanda. Consulteu la secció de nutrició de l'Addenda.

# Secció 7 — La dimensió competitiva: Som competidors naturals i això està bé.

**EL CENTURIÓ — El cos atractiu que veus a l'altra banda de la sala no és una distracció. Forma part de l'entorn informatiu.**

La pista de ball és un espai social. Sempre ho ha estat. Els primers clubs de house de Chicago i les festes de voguing de Nova York eren espais explícits de competició i actuació. La foscor i l'anonimat del techno de Berlín són, en part, una eliminació de la dimensió visual de la competició, però no l'eliminen; simplement canvien allò sobre què es competeix (profunditat de l'experiència, coneixement musical, resistència física).

Fins que no reconeixem la dimensió social competitiva, l'experiència és menys sincera i més difícil de comprendre. Reconèixer-la directament la fa més útil.

| La realitat competitiva. | Com les drogues hi interactuen. | Com les habilitats de dansa hi interactuen. |
|---|---|---|
| Les persones s'avaluen mútuament a la pista de ball. Com et veus, com et mous, si sembla que saps on ets: tot això es registra socialment. Això no és patològic. És el que passa quan els humans estan junts en un espai social. | L'alliberació d'oxitocina de l'MDMA i la disminució de l'activitat corticolímbica causada per l'alcohol redueixen la percepció de la importància de l'avaluació social. La consciència de si mateix que activa la dimensió competitiva es suprimeix farmacològicament. Aquesta és una de les raons per les quals s'utilitzen en contextos de ball social. | Les habilitats de dansa transformen l'experiència de la dimensió competitiva, convertint-la d'una cosa a gestionar en una cosa amb què interactuar. La persona que sap moure's no competeix amb ansietat; contribueix a l'entorn visual i físic de l'espai. La qualitat de l'espai millora quan les persones es mouen bé. |
| El problema peculiar: hi ha una qualitat específica d'avorriment que arriba entre els moments àlgids, durant una sèrie que no acaba de funcionar, mentre s'espera la música o a algú. Aquest avorriment és socialment incòmode quan altres semblen més compromesos. | La substància aborda l'avorriment reduint el seu pes emocional. L'avorriment està present, però importa menys. Aquesta és una funció legítima de les substàncies socials, però també és la funció que la dansa compleix sense un cost farmacològic. | La participació física activa amb la música elimina completament l'avorriment. Fisiològicament, és impossible estar avorrit mentre es balla de debudó. El cos que està compromès amb el ritme de la música no està disponible per a l'avorriment. Aquesta és la resposta natural del cos a l'avorriment. |

## 7.1 — El diàleg i la resposta: ball social sense que sigui estrany.

La dimensió social de la pista de ball té un llenguatge no verbal. Cal saber interpretar-lo i participar-hi.

- Contacte visual: breu, càlid, retornat a la música. No es tracta d'una mirada fixa, ni d'evitar el contacte. El moment de reconeixement mutu entre persones que es mouen en el mateix espai, que pot durar uns quants compassos, és la unitat més petita i completa de comunicació social a la pista de ball.
- El "mirroring": començar inconscientment a moure's al ritme de la persona que tens a prop és un comportament natural humà. Quan passa amb consciència mútua, és una de les experiències socials més agradables disponibles en una discoteca. Ningú ha de proposar-ho formalment; emergeix de la proximitat i de la resposta musical.
- La invitació: en contextos on la dansa en parella és apropiada, gairebé mai no és verbal. Un lleuger gir del cos cap a l'altra persona, un canvi de pes que crea espai d'un costat, un contacte visual continu durant un moment compartit amb la música: aquests són els elements clau. La resposta pot ser un canvi d'orientació similar o una orientació constant en direcció contrària. Ambdues són comunicacions completes i vàlides.
- El cercle: quan s'obre un espai en una multitud i la gent comença a formar un cercle, el cercle és una invitació. Entrar al cercle significa acceptar que totes les persones presents et veuran. Això no és una amenaça; és la versió de la pista de ball d'agafar el micròfon. Només entra si estàs preparat per comprometre't totalment amb allò que facis. No cal que facis alguna cosa extraordinària. Cal que facis alguna cosa completa.

# SECCIÓ 8: INSTRUCCIONS DE SEGURETAT

*** No executeu aquest mòdul.**
*** Consulteu un metge si teniu alguna pregunta o preocupació.**
*** L'ajuda mèdica no és un fracàs.**

# SECCIÓ 9: INFORMACIÓ ADICIONAL

*** Per obtenir més informació, visiteu findahelpline.com.**
*** Si necessiteu ajuda immediata, poseu-vos en contacte amb els serveis d'emergència.**

## La Biblioteca de Moviments Clàssics.

*Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · I tot més.*

**Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue**

**Cada generació va inventar un moviment. Cada moviment encara està disponible.**

*La persona que ha estat ballant des de temps abans que tu nasquessis té alguna cosa per ensenyar. Deixa de fer-li de mal. Aprèn d'ella.*

---

## Secció 8 — La biblioteca de moviments clàssics.

**EL CENTURIÓ — Aquests moviments han perdurat perquè funcionen. Coneix-los.**

Cada moviment en aquesta biblioteca és un artefacte cultural viu. Va ser inventat per una comunitat específica, en un context musical concret, per expressar quelcom que les paraules no podien. El "Running Man" va sorgir de l'esperit competitiu de l'era del break-dance. L'"Electric Slide" és un descendent de les tradicions de balls de línia caribenyes. El "Roger Rabbit" va emergir d'un moment específic en la cultura musical negra. Conèixer aquests moviments significa conèixer la seva història, fins i tot quan els estàs executant en una habitació fosca a 128 BPM.

Cada moviment inclou: el patró de passos, la gamma de BPM on funciona, el gènere del qual prové i què fa que sembli bé versus què fa que sembli malament.

## 8.1 — Formació i moviments de grup.

Aquests moviments requereixen almenys dues persones i funcionen millor en grups. Són l'element que uneix a qualsevol pista de ball: els moviments que creen comunitat, més que no pas exhibició.

### The Electric Slide.

### Electric Slide, Marcia Griffiths, 1976. Va esdevenir una cançó emblemàtica de les discoteques durant els anys 80 i 90.

| Patró de passos. | Horari. | Què fa que sembli correcte? |
|---|---|---|
| Fase 1 — DRETA: Desplaceu el peu dret cap a la dreta. Col·loqueu el peu esquerre per a que s'uneixi a ell. Desplaceu el peu dret cap a la dreta de nou. Acosteu el peu esquerre al dret (sense posar-hi pes). Això són quatre compassos, movent-se cap a la dreta.<br><br>Fase 2 — ESQUERRA: Inverteix. Desplaceu el peu esquerre cap a l'esquerra. Col·loqueu el peu dret per a que s'uneixi a ell. Desplaceu l'esquerre de nou. Acosteu el dret al costat de l'esquerre. Quatre | Ideal a 90-120 BPM. Funciona en ritmes de R&B, pop i gospel. L'Electric Slide està dissenyat per adaptar-se a moltes cançons diferents; el compte és prou universal perquè s'adapti. | La diapositiva és una IMATGE, no un PAS. El peu es mou realment per terra; hauria de produir un lleuger so de fricció. Si els peus s'aixequen i fan passos, esteu fent una dansa diferent. Mantingueu els peus a prop del terra. El toc al final de cada fase és un clar moment de quietud; no us hi precipiteu. |

| | | |
|---|---|---|
| compassos a l'esquerra.<br><br>Fase 3 — ENRERE: Col·loqueu el peu dret enrere. Col·loqueu el peu esquerre enrere. Col·loqueu el peu dret enrere. Toqueu i toqueu l'esquerre al costat del dret. Quatre compassos cap enrere.<br><br>Fase 4 — GIR: Avanceu amb el peu esquerre fent un quart de volta a l'esquerra (ara mireu). a nova paret). Per això les danses en línia funcionen: tothom mira en la mateixa direcció i gira junts durant el moviment. | | |

**La formació en línia: Tothom mira en la mateixa direcció, en files. La força de l'Electric Slide és la unitat visual: tothom es mou igual, fent gir simultàniament i mirant junts la paret següent. Unir-se a una fila és fàcil: posiciona't al final d'una fila, observa a la persona que et segueix durant un cicle, i després entra en el proper gir. No cal que t'anuncis. Simplement uneix-te.**

## El tren / Mans sobre els hombros.

## El "Train" / "Shoulder Groove". Un clàssic del club que ha perdurat durant dècades.

Dues o més persones, cadascú posant les dues mans sobre els hombros de la persona que té al davant. La persona del capdavant marca la direcció. Tothom segueix. El ritme és el moviment coordinat a través de la cadena: quan la persona del capdavant canvia de pes cap a l'esquerra, la sensació es transmet cap enrere a través de les mans. La cadena es mou com un organisme únic.

- Posa les mans als HOMBRES, no al coll — la posició dels hombros ha de ser còmoda i estable. El contacte amb el coll és intrusiu. El contacte amb els genitals és íntim. Els hombros són la zona neutra social.
- L'agafada és lleugera; es tracta de suportar el pes, no d'agafar amb força. Les mans segueixen els moviments dels hombros en lloc de dirigir-los.
- El líder guia el tren: endavant, fent voltes, movent-se entre la multitud. Els millors trens no segueixen una línia recta; es curven, fan marxa enrere i visiten cada racó de l'espai. Com una conga, però més ajustada i sincronitzada.

- La vibració del tren s'intensifica: el moviment de cada persona es sent per la persona que hi ha darrere. Els salts sincronitzats a través de la cadena produeixen un efecte d'ona que és clarament plaerós, ja que el cos rep el ritme d'una altra persona a través de les mans i l'amplifica de tornada.

**Gènere/BPM: Funciona a 110–130 BPM. És més natural en música house i R&B. Es pot adaptar a qualsevol ritme on sigui possible un moviment grupal continuat.**

## La nina russa.

## Russian Doll / Formació de nius
## Cultura LGBTQ+ i espais de celebració grupal.

Dues persones (o tres o més) posicionades de manera que una persona més alta es col·loca darrere d'una persona més baixa, amb els braços envoltant suaument la cintura o les natges de la persona més baixa des de l'esquena, i ambdues movent-se al ritme. Com a nines russes — una dins l'altra, amb la mateixa forma però a diferents escales, movent-se com un sol cos.

- La persona de l'exterior (que va per darrere) ha d'ajustar el seu moviment per igualar-se al moviment de la persona de l'interior primer: no intenteu liderar des de darrere. Sentiu què està fent la persona que va davant i imiteu-ho. Després, sincronitzeu-vos gradualment. La persona que va davant sentirà la sincronització i s'inclinarà cap endins.
- Posició dels braços: soltament al voltant de la cintura des de darrere, sense agafar. El contacte és presència, no subjecte. La persona que guia pot interrompre el ball en qualsevol moment; això és ball social, no restricció.
- El moviment augmenta la diferència d'alçada: funciona millor visualment quan hi ha una clara diferència d'alçada. L'encaix és literal: la persona més baixa sembla encaixar dins de l'abraçada de la persona més alta.
- La figura russa pot expandir-se: una tercera persona pot posar-se darrere de la persona exterior, embolcallant-la de la mateixa manera. L'encaixada pot arribar a tres o quatre nivells en moments de gran entusiasme. En aquell moment, es transforma en una versió del tren.

**Quan passa: Espontàniament en moments de gran alegria col·lectiva. Pot ser iniciat posant les mans a la cintura d'algú que està davant teu durant una cançó que connecta; si la persona s'inclina cap enrere en lloc d'avançar, tens una "Russian Doll". Si la persona avança, no està interessada en aquesta acció. Les dues reaccions són complets.**

## El "Grope the Shoulders" (Ritme de massatge d'espatlles en grup).

## Festival "Agafant els Ombres" i espais de celebració grupal: apareix en entorns grupals amplis.

No és el que sembla. En la dansa de grup, això es refereix al moviment col·lectiu espontani on un cercle o grup comença a ballar mentre també dóna a la persona del costat una petita pressió o massatge a l'espatlla en ritme. Tothom rep i dona simultàniament.

- Col·loca't en un cercle o fila relaxat. Col·loca la mà esquerra sobre l'espatlla esquerra de la persona que tens a l'esquerra. Col·loca la mà dreta sobre l'espatlla dreta de la persona que tens a la dreta. Ara, sincronitza't amb el ritme. Quan comença la música, tothom ha de fer una pressió lleugera simultània als hombros. Allibera. Prem al següent beat.
- El donar i rebre simultani crea una sensació particularment comunitària: alhora, ets tant cuidador com receptor. Aquesta és una de les poques formes de dansa que posa en escena explícitament el mutu cuidat com a part del moviment.
- El ritme de la percussió hauria de ser en el temps 1 i 3, o a l'accent principal de la frase. Coordinat, lleuger, rítmicament clar.
- La "línia d'espatlles": alguns grups utilitzen això com una activitat addicional durant la dansa de peu — una mà sobre l'espatlla de la persona més propera, canviant el pes al ritme de la música, i la mà es mou suaument amb el cos. És menys formal que la conga, menys estructurada que la "trenada", i més íntima que la dansa en fila.

## 8.2 — L'arxiu dels anys 80.

Aquests moviments van sorgir d'una convergència específica: l'auge dels vídeos musicals, la cultura de l'aeròbic, la fusió del New Wave i el hip-hop al principi de la dècada, i l'explosió del breakdancing. Estan integrats en un moment cultural visual. Quan els executes, estàs fent referència a alguna cosa.

| Move | Patró de passos. | D'on venia / era. | BPM / gènere adequat |
|---|---|---|---|
| The Running Man | Aquesta és la manera de fer-ho. Col·loca els peus junts. Salta amb el peu esquerre lleugerament endavant, alhora que aixeques el genoll dret cap a l'estómac, i el braç dret es balanceja cap enrere. Simultàniament: col·loca el peu esquerre, estén el peu dret cap enrere mentre el genoll esquerre s'aixeca, i el braç esquerre es balanceja cap enrere. L'efecte visual: sembla que estàs corrent al mateix lloc però no avances. La clau és l'alternança de l'aixecada del genoll; sense l'aixecada del genoll, és simplement córrer al mateix lloc. Amb ella: el "Running Man". | Popularitzat per MC Hammer i Bobby Brown, entre 1988 i 1990. La influència de l'aeròbic d'alta intensitat de l'època és evident; el moviment és cardiovascular. Va esdevenir el símbol universal de l'època i va transcendir a la cultura rave a principis dels anys 90 al Regne Unit. | 90-120 BPM. Hip-hop, early house, pop. El "running man" a ritmes de techno (130+) esdevé físicament exigenciós molt ràpid; és adequat com a explosió, no com a moviment continu a aquestes velocitats. |
| Roger Rabbit | Comença amb els peus junts. Mou el peu dret cap enrere mentre aixeques l'aixella esquerra (el salt). Torna a posar el peu esquerre al terra. Mou el peu dret cap enrere de nou (l'arrossegament). Porta el peu dret endavant per unir-lo al | Hip-hop de finals dels anys 80. Nom del moviment derivat de la cursa saltant del personatge de dibuix animat. Popularitzat en la cultura dels vídeos musicals juntament amb MC Hammer. El moviment té una qualitat juganera i de dibuix | 85-115 BPM. Hip-hop, R&B clàssic. El "Roger Rabbit" és específicament un moviment de l'era del hip-hop; pot semblar nostàlgic en la majoria de locals actuals, però resulta càlidament nostàlgic quan |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | peu esquerre. L'element distintiu és la seqüència "salt-arrossegament-acostament": el peu s'arrossega cap enrere pel terra, en lloc de fer un pas net. | animat: el pes és lleuger, el moviment és divertit i l'arrastre és deliberat. | s'executa amb dedicació. |
| The Worm. | Compromís total amb el terra. Comença en posició de flexió. Aixeca els malucs cap al terra mentre aixeques el cap i el pit: l'ona es desplaça des del cap fins als malucs. Després, aixeca els malucs mentre abaixes el cap: l'ona s'inverteix. Repeteix mentre et mous endavant. El "worm" és una ondulació de tot el cos que es mou pel terra. Avís: aquest exercici es realitza al terra. El terra d'un club durant les hores punta no és un entorn sanitari. El "worm" és per a moments i llocs específics. | La cultura del breakdance, finals dels anys 70 i anys 80. Un dels moviments bàsics de ball al terra del breaking. Encara apareix en batalles de dansa, en certs moments nostàlgics a les discoteques, i sempre que algú d'un grup es sent prou lliure per posar-se al terra. | Qualsevol temps: la seqüència és independent del ritme. S'interpreta com una afirmació, no com un "groove" continuat. Executeu-la una vegada, completeu-la i torneu a la posició de peu. |
| El robot. | Aïlleu cada moviment articular amb una pausa mecànica deliberada entre posicions. El robot no es basa en els moviments en si mateixos, sinó en les pauses deliberades entre els moviments. Cada transició és una congelació, seguida d'una represa mecànica. Les espatlles, els colzes, els canells, les natges, les genolls i altres components mòbils funcionen com a peces | Època del funk i el soul, mitjans dels anys 70. Associat amb les primeres actuacions de Michael Jackson, i posteriorment popularitzat durant l'era del breakdance. El "robot" és l'origen de tots els moviments de locking i popping que van seguir. | Ritme lent a mitjà: 80-110 BPM. Funciona especialment bé en moments de pausa o "breakdown" musical. El so robòtic en silenci (o quasi silenci) és particularment efectiu. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | articulades amb juntes de bloqueig. | | |
| El Moonwalk. | Col·loca't de peu amb els peus junts, tots dos a terra. Deslissa l'esquerra cap enrere mentre t'alces sobre les puntes del peu dret. Simultàniament, baixa el peu dret al terra mentre el peu esquerre s'eleva a les puntes i es desliza cap enrere. L'efecte visual requereix: (1) que el peu que es desllisti quedi pla al terra, (2) que el peu que s'alci estigui clarament sobre les puntes, (3) que la transferència de pes entre els peus sigui contínua i suau. El "moonwalk" de Michael Jackson depèn en un 70% dels braços; el moviment mecànic dels braços acompanya cada desllistament. | Michael Jackson, actuació televisiva de Motown 25, 1983. Un dels moviments de dansa més reconeguts de la història. Derivat d'un estil de dansa urbana anomenat "the backslide" que existia en l'escena funk abans que Jackson el formalitzés i l'elevés. | 88-112 BPM. Ideal per a música pop, R&B i soul. El "moonwalk" és un moviment característic. Executa'l una vegada en el moment adequat de la cançó correcta i serà inoblidable. Executar-lo repetidament durant tota una nit es converteix en una actuació. |
| La dansa de la seguretat. | Tècnicament, la coreografia del vídeo de Men Without Hats de 1982: posició ampla, braços esteses als costats o aixecats, una mena de salt lliure i un patró d'ona de braços. En ús comú: qualsevol cosa que capture l'energia despreocupada i lleugerament medieval dels festivals d'aquella època. Salta. Onea els braços. L'expressió facial no coincideix amb el nivell de coordinació. Aquesta és l'estètica correcta. | New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" és el ball per a la música que es pren una mica menys de seriositat que el techno. És el precursor d'una qualitat específica de alegria despreocupada que més tard la cultura rave reivindicaria. | 120-140 BPM. Nova ona, synth-pop, algunes músiques electròniques influenciades dels anys 80. Un caos alegre i desenfrenat en lloc de precisió. L'objectiu és l'abandonament, no la tècnica. |

## 8.3 — L'arxiu dels anys 90.

La pista de ball dels anys 90 va ser la dècada més innovadora en la història de la dansa popular nord-americana. El hip-hop, el R&B i l'escena de clubs emergent van generar nous moviments simultàniament, i els vídeos musicals els van distribuir a nivell mundial en poques setmanes des de la seva aparició. Molts d'aquests moviments tenen arrels africanes i caribenyes que l'era comercial va amagar; mereixen ser executats amb certa consciència dels seus orígens reals.

| Move | Patró de passos. | No hi ha text de origen. | BPM / gènere |
|---|---|---|---|
| The Cabbage Patch. | Pés separats a l'amplada dels hombros, genolls lleugerament flexionats. Ambdues braços fan moviments circulars davant del cos en la mateixa direcció: tant en sentit horari com antihorari, a una altura aproximada del pit. Els braços realitzen un moviment continu de remenar en forma de cercle. El cos gira lleugerament juntament amb els moviments dels braços. El cap pot assentir al ritme dels moviments. És exactament el que sembla i té perfectament sentit quan s'executa completament. | Hip-hop de principis dels anys 90, popularitzat per Gucci Crew II (1987). Rep el nom perquè el moviment del braç s'assembla a agafar alguna cosa d'un jardí de col. Un dels moviments més recognoscibles de l'època. El "Cabbage Patch" és sincer; no hi ha una manera irònica de fer-lo. | 85-115 BPM. Hip-hop, R&B clàssic. L'ús de "The Cabbage Patch" en contextos contemporanis pot ser interpretat com un record afectuós del passat. Utilitzeu-lo al moment adequat i a la cançó correcta, i el públic ho reconeixerà. |
| La papallona. | Pés amples separats, dits dels peus apuntant cap a fora. Deixeu caure les rodilles cap als costats i torneu-les a unir repetidament: les rodilles s'obren i es tanquen com les ales d'una papallona. Aquesta és la versió del treball de peus de | Hip-hop i dancehall de finals dels anys 90. La mariposa té múltiples orígens: la versió amb els braços va aparèixer en la cultura aeròbica, mentre que la versió amb les cames va sorgir simultàniament del hip-hop i el dancehall. La versió amb les | 90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" funciona millor amb una posició ampla i baixa; si els peus estan massa junts o les genolls no s'obren de veritat, l'efecte es perd. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | la papallona, no la versió dels braços (la papallona amb moviment de braç es tracta en altres llocs com a allò que NO s'ha de fer). La papallona correcta està a les cames. Posició ampla, movent les rodilles cap a fora i cap a dins rítmicament. | cames és l'original i la correcta. | |
| The Humpty Dance. | Atribuït a Shock G de Digital Underground, interpretant el personatge de Humpty Hump. El moviment: un ball suau, amb el maluc avançat i una lleugera inclinació cap endavant, amb moviments de braços deliberadament exagerats i impredecibles. La dansa de Humpty consisteix a semblar descoordinat intencionadament, però amb una precisió musical. L'ironia rau en la tècnica: els moviments "aleatoris" estan sincronitzats amb el ritme, tot i que aparentment són caòtics. | El 1990, Digital Underground. Un dels primers passos que era instructiu: la mateixa cançó et diu com fer-lo. El "Humpty Dance" és el pas que va establir el principi que ser intencionament torpe sobre el ritme és vàlid i respectat. | 90-110 BPM. Hip-hop, amb influències de funk. "The Humpty Dance" és una invitació: indica que tant la sinceritat total com les imperfeccions tècniques són acceptables a la pista de ball. |
| The Tootsee Roll. | Passa a la dreta, creua l'esquerra col·locant el peu darrere, passa a la dreta, toca l'esquerra al costat de la dreta: quatre compassos. Després repeteix amb l'esquerra. Això és el treball de peus. La versió dels braços: els dos braços s'estenen cap endavant i les | 1994, 69 Boyz. Escena del Miami Bass. El "Tootsee Roll" és una dansa regional que va transcendir a nivell nacional gràcies al vídeo musical. Representa la contribució distintiva de l'escena del Miami bass / música "booty" a la cultura de les | 90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Millor executat en grups on la seqüència de passos pot crear una unitat visual similar a una dansa en línia. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | mans fan rotacions circulars (rotant cap endavant) al ritme dels passos. Quan el pas va a la dreta, els braços roten a la dreta. La cançó de 69 Boyz (1994) descriu el moviment mentre s'està fent: és una de les cançons instructives de dansa més clares de l'època. | discoteques. | |
| The Kid 'n Play | Dues persones s'enfronten a una distància d'un braç. La persona A pisa amb la cama dreta cap a la cama esquerra de la persona B. La persona B esquiva al mateix temps que pisa amb la seva cama dreta. La persona A se situa lateralment mentre pisa amb l'esquerra. Les dues persones alternen cops de peu en un patró que les entrellaça sense col·lisió. El repte i l'habilitat rau en el moment: cap de les dues persones rep un cop, i els cops semblen passar-se mútuament. | Kid 'n Play, 1988-1991. El nom prové del duet i de la seva pel·lícula "House Party", i va ser popularitzat per ells. És una acció fonamentalment col·laborativa; no es pot fer sola. El Kid 'n Play és la modalitat de competició en parella de l'època. | 90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Aquesta coreografia requereix un/a company/a disposat/da i uns trenta segons de pràctica de coordinació abans d'intentar-la en públic. Comenceu lentament, establiu el ritme i després augmenteu la velocitat fins a la màxima. |
| La Macarena. | Braç dret estès cap endavant (palma cap avall). Braç esquerre estès cap endavant (palma cap avall). Braç dret girat amb la palma cap amunt. Braç esquerre girat amb la palma cap amunt. Mà dreta a l'espatlla esquerra. Mà esquerra a l'espatlla dreta. Mà dreta darrere del cap. Mà esquerra darrere del | Los del Rio, 1993. Originalment una cançó pop espanyola amb influències de flamenc. Va esdevenir un fenomen mundial el 1996. La Macarena és la coreografia més reconeguda a nivell universal d'aquesta dècada. Apareix en casaments, esdeveniments esportius i en qualsevol lloc on una | 104 BPM específicament: la cançó original. Funciona en un rang de 95-115 BPM. La Macarena és completament independent del gènere musical i apareix on hi ha la cançó. El seu poder rau en la seva universalitat. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | cap. Mà dreta a la cadera esquerra. Mà esquerra a la cadera dreta. Ambdós braços darrere. Ambdós braços llisquen cap endavant. Moure les malves. Gira un quart de volta a l'esquerra. Repeteix. | multitud intenta ballar junts, independentment de les habilitats individuals. | |

## 8.4 — Arxiu contemporani (dels anys 2000 fins a l'actualitat).

Les passes de dansa popular contemporànies es distribueixen de manera diferent a les dels anys 80 i 90: els mitjans socials i els vídeos curts substitueixen els videoclips com a principal mecanisme de transmissió. Una passa pot arribar a ser coneguda a nivell mundial en només 48 hores. La durada de popularitat és més curta. Però les passes mateixes sovint fan referència a tradicions més antigues, cosa que els confereix més profunditat del que suggereix el seu origen viral.

| Move | Patró de passos. | Origen / què hi fa referència. | BPM / gènere |
|---|---|---|---|
| The Dougie. | Desplaça el pes cap a l'esquerra. Permet que l'espatlla esquerra baixi cap endavant i cap avall a mesura que el pes va a l'esquerra: un moviment de descens continu de l'espatlla. Inverteix amb la dreta. L'element clau és el descens de l'espatlla, no el moviment del peu. Els peus romanen relativament immòbils. Tot el moviment es realitza fent que el tronc i les espatlles avancin alternativament, un descens per ritme. | Cali Swag District, 2010. El nom fa referència a la cançó "My Dougie" de Lil Wil (2007). "The Dougie" fa al·lusió a la manera de caminar del hip-hop dels anys 90, reduïda al seu element essencial: el moviment dels hombros que comunica una casualitat segura. | 80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. El "Dougie" és un moviment de ball lent; perd la seva identitat a ritmes més ràpids on el moviment dels hombros no es pot sentir clarament. |
| La Nae Nae. | Comença amb els peus separats. Aixeca el braç dret rectament per sobre del cap, amb el colze lleugerament doblegat i el canell relaxat i subject. Permet que el costat dret del cos s'aixequi lleugerament amb el braç. El braç i el cos es balancegen a la dreta al ritme mentre els peus fan un moviment de pas lliure. Bàsicament: un | Silento, 2015. El "Nae Nae" prové d'un personatge anomenat Wanda de la sèrie de televisió "Martin". La característica específica dels moviments de braços i el moviment de culte del personatge es va convertir en un patró de dansa als cercles del hip-hop d'Atlanta abans que Silento el formalitzés. | 80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Funciona en combinació amb altres moviments de la seqüència Whip/Nae Nae. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | braç amunt, el cos es balanceja per sota, els peus fan un pas. El Nae Nae se centra específicament en la qualitat relaxada del braç aixecat; el canell és l'element clau. | | |
| El fil. | Balanceu ambdues braços cap a la dreta alhora que balanceu el maluc esquerre cap a l'esquerra (els malucs i els braços van en direccions oposades). Balanceu ambdues braços a través del centre i cap a l'esquerra, mentre balanceu el maluc dret cap a la dreta. El ritme és ràpid: els braços creuen davant durant cada moviment, travessant el centre cada vegada. La velocitat és clau: com més ràpida sigui la dansa, més impressionant serà l'efecte visual. | Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — va ser àmpliament difós quan va actuar a SNL. El "Floss" és la primera dansa d'origen en xarxes socials que ha aconseguit una popularitat real i generalitzada. Fa referència a la tècnica de "aïllaments" del hip-hop: moure la part superior i inferior del cos en direccions oposades simultàniament. | 100-130 BPM. Versàtil: apareix en contextos des de festes d'aniversari infantils fins a escenaris de festivals. El "Floss" és específic d'una generació, a diferència de l'"Electric Slide", i es percep com una dansa posterior al 2017. |
| El Melbourne Shuffle. | Col·loqui el peu dret cap endavant i uneix el peu esquerre. Mou el peu dret enrere per tornar a una posició ampla. El pas bàsic és: cop-pas, cop-pas, alternant els peus amb un moviment elàstic característic. La versió avançada afegeix el moviment de braços del "running man" i variacions complexes de treball de peus. El Shuffle és específicament un moviment per fer a terra; els peus es mantenen prop del terra, amb una | Melbourne, Austràlia, finals dels anys 80: escena de raves. Va adquirir visibilitat a nivell mundial gràcies a la cultura de festivals de música electrònica (EDM) durant els anys 2000-2010. És una de les poques danses que va originar-se directament dins de l'escena rave, i no en altres gèneres com el hip-hop o la música pop. | 130-150 BPM. Música electrònica, concretament les versions més intenses de house, techno i trance. El "shuffle" està dissenyat per a música electrònica d'una manera que el "Running Man" i el "Cabbage Patch" no ho estan. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | qualitat de lliscament. | | |
| The Woah | En un ritme marcat (normalment un cop de caixa o un plat), atureu tot el moviment i bloquegeu el cos en una posició fixa — després, torneu immediatament al moviment. El "woah" és la pausa-bloqueig, no el moviment que l'envolta. La sincronització és clau: la pausa ha de ser exactament sobre el cop, mantenir-se durant un temps exacte d'un ritme, i després alliberar-se. | Originari dels cercles de hip-hop de Charlotte, Carolina del Nord, any 2019. Distribució viral a través de les xarxes socials. El "Woah" fa referència a la tècnica del "locking" de la dansa funk dels anys 70: aturar-se bruscament al ritme amb tot el cos, i comprimir aquest moment en un instant repetit. | 90-120 BPM. Hip-hop, trap. El "The Woah" funciona millor en temes amb cops de caixa o plat de xarxes forts i aïllats que proporcionen un moment clar per sincronitzar-se. |

## 8. 5 — L'Arxiu Llatí.

Les tradicions de dansa llatina són, sens dubte, la contribució més antiga i en constant evolució a la cultura contemporània de balls. La salsa, la cumbia, el merengue, la bachata i els seus derivats han influït tant en la música electrònica com en la cultura dels clubs durant diverses generacions. Aquests no són moviments especialitzats per a locals llatins; són eines que funcionen en diferents contextos musicals quan s'adapten.

| Moure / estil | L'element essencial. | Com es transfereix a una pista de ball no llatina? | Interval de freqüència cardíaca. |
|---|---|---|---|
| Marxa de merengue. | La forma més senzilla d'introduir-se a la dansa llatina per a qualsevol persona. El peu esquerre fa un pas al mateix lloc en el compte 1, el peu dret fa un pas al mateix lloc en el compte 2, repeteix. Això és tot. El secret: afegeix una elevació de maluc amb cada pas aprofitant lleugerament la punta de cada peu quan aquest fa el moviment, deixant que el maluc del costat corresponent s'aixequi naturalment. La marxa de merengue consisteix a caminar al mateix lloc accentuant el moviment de les cames. Té infinites variacions però comença aquí. | El pas de merengue és una de les coses més propera a un ritme inicial universal. Amb 100-120 BPM, s'adapta a molts contextos de clubs no llatins. L'accent del moviment de vuit que es fa al merengue s'aplica directament a la música house; si afegeixes el pas de merengue a una cançó house, el ritme és correcte. | 100-130 BPM. Merengue, bachata, algun house. Apte per a qualsevol persona amb només 30 segons d'instrucció. |
| Cumbia Step. | La cumbia es basa en un pas característic: junt-costat-junt-costat, amb un peu que sempre arrossega lleugerament abans de aixecar-se. El peu esquerre fa un pas a l'esquerra, el peu dret | La cumbia, amb ritmes adequats (80-110 BPM), encaixa perfectament en molts contextos de R&B i hip-hop. El moviment lent de la dansa de la cumbia crea una sensació de retard i | 75-110 BPM. Cumbia, algun hip-hop, R&B. La cumbia colombiana i la mexicana tenen variants lleugerament diferents d'aquest |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | arrossega i fa un pas al seu costat, l'esquerre torna a fer un pas a l'esquerra, el dret arrossega i tanca. L'arrossegament és el que fa que la cumbia sigui inconfusible. | alliberament que complementa els ritmes de trap i hip-hop lents. | pas; totes dues són vàlides i es poden aplicar. |
| Salsa Bàsica. | El bàsic de la salsa consta de sis passos en vuit temps. Fes un pas endavant amb l'esquerra (1), fes un pas a la dreta sense moure't (2), torna al centre fent un pas enrere (3), pausa (4). Fes un pas enrere amb la dreta (5), fes un pas a l'esquerra sense moure't (6), avança al centre fent un pas (7), pausa (8). Les pauses del 4 i el 8 són tan importants com els passos; és allò que fa que la salsa tingui ritme en comptes de ser monòtona. Tot es mou des del maluc. | La base de la salsa rarament es pot ballar directament en un context de discoteca que no sigui llatí, ja que el ritme és massa específic i entra en conflicte amb molta música electrònica. El que sí que es pot transferir és el principi del moviment de les natges a cada pas i la pausa com a part de la dansa. Aquests dos principis s'apliquen en diversos gèneres musicals. | 160-220 BPM (tradicional), però comptat en un ritme de 1-2-3, cosa que el fa sentir efectivament a 80-110 BPM. La salsa és el gènere musical. |

## 8.6 — El "spin".

### Per si mateixa, perquè mereix la seva pròpia secció.

El gir és el moviment més universalment disponible en qualsevol pista de ball, a qualsevol BPM, en qualsevol gènere. Cada tradició de dansa té una versió d'ell. Tot nivell d'habilitat pot executar alguna versió. I és la expressió física més immediata de alegria disponible per al ballarí solitari.

| El bàsic del gir. | Què fa que sembli correcte? | Les variacions. |
|---|---|---|
| Col·loca't sobre l'avançament de l'esquerra. Deixa que el peu dret impulsi lleugerament per crear rotació. Mantén el peu esquerre com a punt d'ancoratge. Els braços s'acosten al cos (creuats al pit o ajustats als costats) per augmentar la velocitat de gir: la física del moment angular indica que quan la massa es mou més a prop de l'eix de rotació, la rotació s'accelera. Allibera els braços quan el gir disminueixi per aturar-te amb netedat al següent ritme. | El punt de referència: tria un punt davant teu i mantén els ulls fixos en ell el màxim temps possible durant la rotació, girant ràpidament el cap en l'últim moment per localitzar-lo de nou. Això s'anomena "spotting" en dansa formal i evita les marejos durant múltiples rotacions. Una rotació ben executada aterrixa amb precisió. Una rotació mal executada acaba amb un moviment entrebancat. L'aterratge: la rotació ha de ser precisa; compromet-te amb on vols aterrar, arriba allà i mantén l'equilibri. Una rotació que disminueix gradualment sembla una pèrdua de control. Una rotació ben executada sembla una decisió. | El gir de mig cos: 180 graus. El més fàcil. Utilitza'l per orientar-te en una nova direcció durant una transició musical.<br>El gir complet: 360 graus. L'estàndard. Executa'l sobre un ritme clar, normalment el temps 1 d'una frase, i aterriga al temps 1 de la següent frase.<br>El doble gir: dues rotacions completes. Els braços han d'estar ben junts perquè sigui possible a un ritme adequat per a la dansa. No intentis fer-ho sense estar còmode amb el gir simple.<br>El gir assistit per una parella: una persona agafa la mà de l'altra, i la persona que fa el gir utilitza el braç per obtenir impuls inicial. S'utilitza universalment en swing, salsa, dansa folklòrica i ball de saló. |

**Quan fer una volta: Durant la transició d'una frase musical, quan la música fa una afirmació que el teu cos vol reflectir. Durant un "breakdown" quan el terra està relativament lliure. Quan camines pel ball de sal i la música ho exigeix. La volta és possible en qualsevol moment; és el punt exclamat improvisat del moviment al ball de sal.**

## 8.7 — Voguing i Ballrooms: L'arxiu que pertany aquí.

## Voguing: Escena dels balls de Harlem, des dels anys 60 fins a l'actualitat. Difós a nivell mundial per "Paris is Burning" (1990) i continuat en la comunitat global de balls.

El voguing mereix la seva pròpia entrada en aquesta biblioteca perquè és la tradició de dansa com a expressió d'identitat més completa del segle XX, té un origen específicament negre i llatí LGBTQ+, i ha influït en tot, des del moment pop de Madonna el 1990 fins a cada pas de model contemporani que apareix a les festes circuit a nivell mundial.

| Estil. | La qualitat essencial. | El que ensenya a qualsevol persona que el estudia. |
|---|---|---|
| Vella manera. | Línies angulars, postures mantenides i després canviades ràpidament. Moviments que imiten les poses de moda de la revista Vogue: el nom és literal. Precisió extrema en línia i angle. | La postura és una elecció. Mantingue-la amb convicció. El compromís amb la postura, i no la bellesa de la postura en si mateixa, és la tècnica. |
| Nova manera. | Elements de contorsió, moviments amb articulacions flexibles, angles extrems que superen els límits de la flexibilitat humana. Perfecció tècnica en l'execució de figures físicament exigents. | El cos és més capaç del que creus. La influència de New Way en la dansa convencional va obrir una generació de vocabulari físic que no hauria existit altrament. |
| Vogue Femme | Suavitat, fluïdesa i femininitat expressades a través del cos sencer. Cinc elements: Desfilada (la marxa), Marxa de pato, Interpretació amb les mans, Actuació al terra, Girs i flexions. Cada element es puntua per separat en les competicions de ball de saló. | La caiguda — un moviment de baixar al terra en una descendent dramàtica i controlada — és la conclusió característica del vogue femme. És atlètic, elegant i totalment compromès. Una caiguda indecisa no és una caiguda. Una caiguda decidida és teatre. |

THE RECOVERY KERNEL — GUIA DE MOVIMENTACIÓ

# FINAL PUBLICATION ADDITIONS

## Sections 8.8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electrònic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep.

*Clog · Dansa irlandesa · The Bonfire · The Plant.*

**Aquests són els moviments que la pista de ball va inventar per si mateixa.**

*No de vídeos musicals. No d'estudis de dansa. Sinó de comunitats que necessitaven un llenguatge físic per a una música que abans no existia.*

---

# Secció 8.8 — L'Arxiu de la Contracultura Electrònica.

**EL CENTURIÓ: Cada gènere va evolucionar el seu propi moviment. La música exigia una resposta física que encara no existia. Aquests són els resultats.**

A diferència dels moviments descrits a les seccions 8.2 fins a 8.4, que van sorgir del hip-hop, el pop i el R&B i es van distribuir mitjançant els mitjans de comunicació convencionals, els moviments d'aquesta secció van ser inventats per les comunitats específiques que van crear les escenes de música electrònica que els van donar origen. No apareixien en vídeos musicals. Es van difondre de persona a persona, de lloc a lloc i d'escena a escena. Alguns van trigar dècades a ser anomenats. Alguns encara es descriuen més sovint mitjançant la demostració que no pas per instruccions.

## Cutting Shapes

### Cutting Shapes: Escenes de música electrònica del Regne Unit — garage, house, UK funky, electrònica — dels anys 90 fins a l'actualitat.

Tallar formes no és un moviment únic. És una filosofia de moviment específica de la cultura de la música electrònica del Regne Unit. Les "formes" són els patrons geomètrics que el cos crea en l'espai: els angles, les línies, les posicions específiques que els membres creen i després transiten entre elles. Tallar-les és l'acte de fer aquestes transicions de manera ràpida i precisa al ritme.

La cultura del "cutting shapes" és una disciplina visual: va sorgir en entorns on la gent observava de prop els balls i valorava la precisió i la musicalitat per sobre de qualsevol altra qualitat. La persona que fa "cutting shapes" sempre respon al moment musical específic, mai repetint un patró fix.

| Element. | Què significa? | Com desenvolupar-ho? |
|---|---|---|
| La forma. | Una configuració específica del cos que es manté durant un o dos temps abans de passar a la següent posició. El braç està en un angle determinat. El tronc té una inclinació específica. Les cames estan en una posició concreta. La forma té intenció geomètrica; no és una posició aleatòria, sinó deliberada. | Mireu el vostre cos en un mirall mentre escolteu la música. Trobeu les posicions que us semblin adequades al so. Manteniu-les durant un temps, i després passeu a la següent. Les formes que funcionen són aquelles en què mireu i penseu: "Sí, això és com sona aquesta música ara mateix". |
| The Cut. | La transició entre formes. El tall és net: es produeix sobre el temps fort, no entre els temps forts. Estàs a la forma A, i després, al temps fort 1 de la frase següent, passes a la forma B. No hi ha una transició gradual. El tall coincideix amb l'esdeveniment musical que el provoca. | Practica el moviment sense preocupar-te de les formes al principi. Mantingues-te en qualsevol posició. Amb un ritme marcat: canvia totes les parts del teu cos simultàniament. El braç va de baix a alt. El pes va de dreta a esquerra. El cap gira. Tot alhora, amb el ritme. Això és el moviment bàsic. Afegeix les formes un cop que el moviment sigui natural. |
| Sensibilitat musical. | Tallar formes és específicament no una coreografia. La mateixa persona tallarà diferents formes a la mateixa cançó en nits diferents perquè les formes responen al que la música està fent en aquest moment: el "drop", l'acumulació, l'impacte de sintetitzador concret a la tercera pulsació d'aquesta frase, la nota de baix que sona inesperadament. | Escolta els esdeveniments musicals que requereixen una resposta. Un so de sintetitzador agut exigeix un moviment ràpid i ascendent. Una caiguda de baix exigix un moviment pesat i descendent. Un crescendo exigeix una acumulació d'energia en el cos. Adapta els teus moviments a aquests esdeveniments, no al ritme. |

**Interval de BPM: 118–135 BPM — UK garage, UK house, UK funky, algun grime. L'interval de ritme on els esdeveniments musicals ocorren amb**

**freqüència suficient per poder intercalar-los, però a la vegada són prou lents perquè cada element es pugui mantenir i llegir clarament.**

**La escena: clubs de Londres, esdeveniments de UK garage, l'estètica de Boiler Room. "Cutting shapes" està associat a una qualitat específica del gust musical i la sofisticació en el ball als esdeveniments d'electrònica del Regne Unit. La persona que fa "cutting shapes" en un esdeveniment d'electrònica no està fent una actuació per al públic; està mantenint una conversa amb la música, a la qual el públic té invitada a presenciar.**

# El Melbourne Shuffle: Vocabulari tècnic complet.

## Melbourne Shuffle:
## * Melbourne, Austràlia. Escena de raves subterrània - finals dels anys 80.
## * Expansió mundial a través de l'EDM als anys 2010.

La secció 3 d'aquesta guia va introduir el "shuffle" al mapa de BPM. Aquesta secció proporciona el vocabulari tècnic complet. El "shuffle" és una família de passos relacionats, unificats per una acció de taló i punta, una qualitat específica de contacte amb el terra i una qualitat de moviment que es deslliga de qualsevol altre moviment de ball en el context de la música electrònica.

## El T-Step — Fundació.

| El patró de passos. | L'element tècnic clau. | Què sembla quan és correcte. |
|---|---|---|
| RIGHT T-STEP: El peu dret fa un pas cap a la dreta. El peu esquerre s'avança per unir-se al primer. El peu dret fa un altre pas cap a la dreta. El peu esquerre creua davant del peu dret, amb els dits apuntant a l'esquerra (formant la barra horitzontal de la "T"). El pes se centra en el peu esquerre que ha fet la cruïlla.<br>LEFT T-STEP (imatge especular): El peu esquerre fa un pas cap a l'esquerra. El peu dret s'avança per unir-se al primer. El peu esquerre fa un altre pas cap a l'esquerra. El peu dret creua davant del peu esquerre, amb els dits apuntant a la dreta.<br>El patró es repeteix, alternant entre el costat dret i l'esquerre. El resultat és un moviment de lliscament lateral, on el pas en forma de "T" crea la figura al final de cada | La plataforma. El peu que segueix no fa un pas; es llisca per la superfície del sòl. Tot el caràcter del "shuffle" prové de la qualitat de lliscament del peu següent. Els peus que aixequen i fan un pas semblen caminar. Els peus que es llisquen semblen fer un "shuffle".<br><br>El moviment del dit del peu cap a l'exterior durant el creuament. Quan el peu travessa al davant, el dit del peu gira cap a l'exterior; això és la barra en forma de "T". Sense aquest gir del dit del peu, el creuament sembla una caiguda. Amb ell, sembla intencional. | Moviment lateral suau i fluid. El cos manté la mateixa alçada; no hi ha cap moviment de pujada i baixada. La transferència de pes és horitzontal, no vertical. Els braços penen naturalment o balancegen-se en sentit contrari a la cama que avança. Des de la distància: una figura que es mou lateralment amb un aspecte fluid, els peus gairebé no aixequen del terra. |

| | | |
|---|---|---|
| unitat. | | |

## El X-Step — Nivel intermedi.

| El patró de passos. | L'element tècnic clau. | Relació amb la fase T. |
|---|---|---|
| Començant amb els peus junts:<br>Beat 1: El peu DRETA creua PER DALT del peu esquerra (per davant) — tots dos peus ara en formació de X, dreta per sobre de l'esquerra.<br>Beat 2: El peu ESQUERRA fa un pas cap a l'esquerra — els peus deixen de creuar-se, estant amples.<br>Beat 3: El peu ESQUERRA creua PER DALT del peu dreta (per davant) — formació de X, esquerra per sobre de la dreta.<br>Beat 4: El peu DRETA fa un pas cap a la dreta — els peus deixen de creuar-se.<br>El patró dibuixa una X literal al terra amb el camí del peu que travessa. | La CREU ha de ser una creu autèntica: el peu que travessa l'altre passa davant del peu que està plantat, no al seu costat. Una creu aparent sembla incerta. Una creu real crea la "X" visual. El PAS lateral ha de ser genuinament ampli: com a mínim, l'amplada dels hombros. El contrast entre la "X" i l'àmplia posició és el que crea el ritme visual del pas. | El X-Step i el T-Step es poden combinar en la mateixa seqüència. El T-Step proporciona moviment lateral. El X-Step proporciona un patró visual estàtic. Un ballarí experimentat alterna entre ells depenent de l'espai disponible i del ritme de la música. |

## The Running Man (versió electrònica / aleatòria).

Diferent del "Running Man" del hip-hop dels anys 80 que es mostra a la secció 8.2. El "shuffle Running Man" és una versió que es desplaça i que crea la mateixa il·lusió òptica.

| El patró "Shuffle Running Man". | Què el diferencia de la versió de hip-hop? |
|---|---|
| El peu dret avança (baix — per sota de l'alçada del genoll, els dits dels peus cap amunt) mentre que el peu esquerre es mou enrere pel terra. El peu dret baixa primer amb el taló mentre que el peu esquerre simultàniament avança. El peu esquerre baixa primer amb el taló mentre que el peu dret avança. L'acció de taló a punta crea la | El "Running Man" del hip-hop aixeca el genoll alt i salta. El "Running Man" del shuffle manté el moviment baix i fluid: la pota és una extensió baixa, el peu es manté a prop del terra, l'aterratge taló-punt crea un lliscatge en comptes d'un salt. El resultat: el "Running Man" del hip-hop sembla atlètic i ple d'energia. El "Running |

| | |
|---|---|
| sensació de lliscada: el taló toca primer, després es roda cap a la punta a mesura que el pes es transfereix, mentre que l'altre peu executa la seva impulsada. | Man" del shuffle sembla que el cos està sent arrossegat per una corrent: impuls cap endavant amb un esforç mínim aparent. El terra és el mitjà, no un obstacle. |

**Rang de BPM per a les tres figures de ball: 128–160 BPM. El T-Step i el X-Step són més efectius entre 130–145 BPM. El Running Man funciona en tot el rang, però esdevé realment difícil mantenir la qualitat per sobre de 155 BPM; es converteix en un moviment de "estampat" en lloc d'un moviment fluid.**

## DnB — Vocabulari del moviment Drum and Bass.

### DnB / Jungle footwork al Regne Unit: el jungle va sorgir de la cultura dels *soundsystems* entre 1992 i 1994, mentre que el Drum and Bass es va formalitzar a partir del 1994.

La secció 3 va donar la instrucció clau per a DnB: passareu al bombo de mig ritme (equivalent a 80 BPM), no al breakbeat complet (160–180 BPM). Aquest és el punt d'entrada. Aquí teniu tot el vocabulari.

| Move | Patró. | Origen / context cultural. | Quan aparegui. |
|---|---|---|---|
| The Jungle Skank. | Inclina't cap enrere sobre el peu dret. El peu esquerre s'estén endavant i cap a fora (una patada baixa cap al diagonal frontal esquerre), els dits del peu girats lleugerament cap a fora. Torna el peu esquerre al centre. Inclina't cap enrere sobre el peu esquerre. El peu dret s'estén endavant i cap a fora (diagonal frontal dret). Torna. La inclinació és pronunciada: la part superior del cos s'inclina cap enrere mentre el peu s'estén cap endavant, creant un equilibri contrari. | Directament de la cultura dels *sound systems* caribenys, el "skank" és un moviment del reggae i el dancehall que el *jungle* va absorbir quan va fusionar la cultura dels *sound systems* amb el *breakbeat*. Quan el *jungle* va mantenir el "skank", va conservar la memòria física de les seves orígens en les comunitats d'immigrants caribenys a Londres. | Quan la línia de baix és destacada i el ritme trencat està en una secció que evoluciona, en comptes d'una secció d'alta intensitat. El "skank" respira; serveix tant per als moments intermedis com per als punts culminants. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Aquest no és un moviment petit. | | |
| The DnB Step. | Com s'ha introduït a la Secció 3: passeu al cop de mig temps. Col·loqueu el peu dret endavant a la meitat del temps (cada dos cops del compte ràpid). Col·loqueu el peu esquerre endavant a la següent meitat del temps. El cos avança lleugerament amb cada pas, i després torna al centre. Afegeix una qualitat de "cop" a cada pas: el peu arriba, no toca. | Aquest pas sintetitza la qualitat agressiva dels "gabber stomps" amb el ritme fluid del DnB. La sensació de "half-time" és l'element clau: el DnB és la música més ràpida en aquesta guia, però que es percep millor a un ritme individualment lent. | A través de tot, el pas DnB és el moviment per defecte per a qualsevol persona que hagi trobat el ritme de "half-time". |
| The DnB Headnod | No es tracta del assentament constant que es menciona com a problemàtic a la Secció 5. El "headnod" de DnB és un moviment deliberat i pronunciat cap endavant i avall, al ritme del kick a temps mitjà, que es manté momentàniament a la part inferior abans de tornar a la posició inicial. És lent. Té pes. Segueix les freqüències baixes, no el breakbeat. Combinat amb el "step" de DnB, el "headnod" fa que tota la part superior del cos participi en la sensació de temps mitjà. | Una resposta natural a la característica específica de la producció de DnB: la freqüència dels baixos que ressona al cos i el ritme ràpid del breakbeat que se situa per sobre creen una experiència de doble nivell. El moviment de cap (headnod) es produeix al nivell dels baixos. | Durant les seccions amb ritmes forts i contundents. |
| El "roll-through". | La línia de baix del gènere DnB sovint vibra i augmenta d'intensitat. Una ona corporal que segueix aquest augment de la | Les línies de baix del jungle i el DnB tenen una qualitat específica, un moviment rítmic que recorda a les ones, | Quan els greus augmenten. No en cada cop, sinó quan la línia de baix s'eleva i |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | línia de baix — començant a la part baixa de l'esquena, pujant per l'espinada i alliberant-se pels hombros — reflecteix aquesta vibració a escala corporal. No es tracta d'una rotació completa del cos com en el vocabulari del hip-hop. És una ondulació més subtil, específica de la línia de baix, que va des de la part baixa de l'esquena cap amunt. | diferent de la línia de baix quadrada del techno o del ritme constant del house. Aquest moviment rítmic és la resposta natural del cos a aquesta característica. | ressona. |

# Hakken i Muzz.

## Hakken: Escena neerlandesa de gabber/hardcore — Rotterdam, principis dels anys 90. "Hakken" significa tallar o picar en neerlandès.

## Muzz UK: fusió de la cultura sudasiàtica i pakistanesa amb la escena hardcore britànica, des dels anys 2000 fins a l'actualitat.

### EL CENTURIÓ – La cama és l'instrument. Tot el demés és accessori.

El hakken és una de les danses que requereixen més esforç físic en aquesta guia. A ritmes de gabber i hardcore (150–220 BPM), el hakken continuat és comparable a un entrenament per intervals d'alta intensitat. També, quan es realitza correctament, és una de les danses visualment més impactants: la rapidesa i la precisió dels cops de peu alternats a gran velocitat creen una qualitat hipnòtica i mecànica que reflecteix l'intensitat mecànica de la música a la qual pertany.

| Estil. | El patró. | Notes tècniques. |
|---|---|---|
| Basic Hakken | Col·loqueu els peus a l'amplada de les espatlles. Amb cada cop de bombo: llanceu la cama dreta cap endavant i amunt, alhora que baixeu la cama esquerra per donar-li pes. A continuació, amb el següent cop: llanceu la cama esquerra cap endavant, transferint el pes a la cama dreta. Els llançaments alternen exactament amb el cop de bombo. L'alçada del llançament: des del turmell fins al genoll en la versió bàsica. El llançament és cap endavant, no cap als costats. El genoll s'eleva, la part inferior de la cama s'estén, el peu s'aixeca i, a continuació, el peu torna a baixar mentre es transfereix el pes. | La part superior del cos: en el hakken bàsic, roman relativament immòbil; els braços penzen o estan lleugerament tensats. El moviment es produeix gairebé íntegrament per sota de la cintura. El contrast entre l'acció explosiva de les cames i la part superior del cos controlada és el que defineix visualment el hakken.<br><br>El repte del ritme: el hakken bàsic a 160 BPM és exercici cardiovascular. A 180 BPM, és entrenament atlètic. A 200 BPM, requereix una preparació física real. No intenteu fer hakken ràpid de forma continuada sense estar condicionats. |
| Kickets avançats (cop de peu més alts). | La cama s'eleva fins a l'alçada de la cadera o més. La patada estén la part inferior de la cama cap endavant, de manera que el peu arriba cap endavant a l'alçada del teix o superior. El | El tronc pot inclinar-se lleugerament cap enrere mentre la cama fa el cop, aplicant el mateix principi de contraequilibri que al "jungle skank", però de manera molt |

| | | |
|---|---|---|
| | retorn és ràpid; el peu ha de tornar i aterrar per transferir el pes per a la patada oposada. Això requereix força dels flexors de la cadera i coordinació muscular de contracció ràpida. | més pronunciada. Sense aquesta inclinació cap enrere, els cops de cama molt alts poden fer que tot el cos avanci i l'equilibri es torna inestable. Les braços: alguns estils de hakken fan balancejar els braços cap endavant, en sentit contrari a la cama que fa el cop (com un moviment de braç quan corres). Altres mantenen els braços immòbils. Ambdós són vàlids. |
| Muzz: la variant del Regne Unit. | Comparteix l'estructura alternant de cops de peu del hakken, però amb ritmes i característiques estètiques diferents. La música "muzz" (un gènere hardcore/de nínxol influenciat pel sud asiàtic al Regne Unit) crea un context on l'estil de dansa de cops de peu del hakken es troba amb la tradició de moviment influenciada per la bhangra de la escena nocturna de la diàspora sud-asiàtica. L'element "bhangra": algunes danses "muzz" afegeixen un compromís del tronc que no està present al hakken tradicional, una lleugera participació de la part superior del cos que fa referència als moviments de braç de la bhangra, mantenint alhora l'acció principal dels cops de peu. | La pista de ball de Muzz té el seu propi context cultural: la música conté elements de la producció musical del sud d'Àsia (ritmes de tabla, estructures melòdiques, mostres vocals de Bollywood o música punjabi) combinats amb el cop fort dels tambors del hardcore. La dansa que sorgeix d'aquesta combinació no és purament hakken ni purament bhangra. És una tercera cosa, específica per a aquestes comunitats en aquests esdeveniments. |

**La preparació física per al hakken: Si teniu la intenció de mantenir el ritme del hakken a un nivell alt, les següents preparacions redueixen el risc de lesions: estiraments dels flexors de la cadera abans de l'esdeveniment (el cop repetit d'aixecar els genolls activa intensament els flexors de la cadera), i escalfament de les pantalles i els quàdriceps (la cama que aterri rep un esforç pliomètric en cada moviment), i gestió dels electrolits (el hakken esgota ràpidament el potassi i el magnesi a través de la suor a alta intensitat). El protocol d'electròlits Addendum del Recovery Kernel s'aplica directament.**

## Dubstep Movement Vocabulary

## Dubstep: dansa. Dubstep del Regne Unit, originari del sud de Londres, entre 2001 i 2006. Expansió mundial amb el "brostep" de l'era de Skrillex, entre 2010 i 2014.

El dubstep va crear el seu propi vocabulari de moviments perquè va crear música a la qual cap tradició de dansa existent estava preparada per respondre. El "wobble bass", el ritme a mig temps, la caiguda extrema del baix després d'un silenci prolongat, els artefactes digitals entretallats: tot això exigia noves respostes físiques.

| Move | Com s'executa? | A què respon la música. | Qualitat quan és correcte. |
|---|---|---|---|
| The Drop Lock. | Durant la fase de preparació (quan la música acumula energia abans del "drop"): acumule tensió física — els braços s'eleven, el cos es inclina cap endavant, els músculs es contrauen. En el moment exacte del "drop": cada part del cos es queda immòbil simultàniament. Després: deixeu anar i executeu el moviment que exigeix el "drop". | El "bass drop". El silenci que el precedeix. El moment específic de màxima alliberació d'energia. El "drop lock" és la resposta del cos al punt i final abans de l'alliberament. | Com una fotografia presa en el moment de màxima energia: el cos en la posició que estava a punt d'explotar. I després, explotant. |
| The Wobble. | El "wobble bass" (el so característic de la producció de dubstep) oscil·la rítmicament; pulsa d'una manera que té una freqüència específica. Mou els braços, el tronc o tot el cos en sincronia amb la freqüència del "wobble". Això no està al ritme; està a la freqüència del "wobble", que sol ser més ràpida que el ritme i independent d'ell. | La modulació LFO (Oscil·lador de Baixa Freqüència) que crea el "wobble" del baix. El "wobble" és un so creat per un paràmetre que oscil·la a una freqüència específica. El cos també pot oscil·lar a la mateixa freqüència. | El cos sembla vibrar: una oscil·lació ràpida però controlada del tronc o dels braços que coincideix amb la freqüència de tremolor. Des d'una distància: algú que ressona amb la música a una freqüència inferior a la del ritme visible. |
| The Glitch. | Quan la música té un | La naturalesa digital | La precisió |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | artefacte digital, com una interrupció, una repetició o un error, el cos també ho fa. A mig moviment: s'atura. Es repeteix. S'atura en la mateixa posició. Es mou de nou. El cos representa l'error digital. Això requereix una reacció ràpida; l'error s'ha d'anticipar (coneixent la cançó) o executar el moment que es sent. | de la producció de dubstep: els artefactes intencionals de la música electrònica que es posen en primer pla com a elements estètics. El tremolor, la repetició, el tall: la música a vegades fa coses que semblen errors. El cos els reflecteix. | robòtica és absoluta. La congelació és total. La repetició és exacta. El retorn al moviment és brusc. La "glitch dance" és l'element tècnicament més exigent del vocabulari del dubstep, perquè requereix control total del cos en el moment de la aparent aleatorietat. |
| The Krump Element. | Les línies de baix agressives del dubstep van convidar al krump — un estil potent, centrat en el pit i amb cops de peu — d'una zona coneguda com South Central a Los Angeles, a entrar en contextos musicals electrònics. Inclou "chest pops" (expansió sobtada del pit en un cop de baix), moviments amples i potents dels braços, i cops de peu que coincideixen amb el ritme. L'element krump en la dansa dubstep va introduir la tradició de moviment físic més intensa del hip-hop en el context de la música electrònica. | L'agressivitat física de determinades produccions de dubstep: els baixos que arriben a nivells físics, el "kick" distorsionat, les caigudes percussives. Aquesta música és físicament intimidant. La resposta del krump és físicament adequada. | Potent, pesat, sòlid. El cos no flota; està ancorat. Cada cop fa efecte. |

# El clog i l'Irish step: percussió folklòrica que mai ha sortit del terra.

## Ball de clavells: comunitats industrials del nord d'Anglaterra, segles XVII-actualitat.
## Dansa irlandesa: Irlanda, segle XVII-actualitat.

### EL CENTURIÓ: La percussió més antiga a la pista de ball moderna. No ha desaparegut, només ha canviat d'aparença.

La dansa del clog i l'estepa irlandesa no són curiositats històriques. El seu ADN està present en la tècnica de peus de tot estil de dansa electrònica amb moviments ràpids que apareixen en aquesta guia. L'acció de taló-puntada del Melbourne Shuffle està directament relacionada amb la tècnica de taló-puntada de la dansa del clog. La percussió ràpida de peus del Hakken és el mateix principi que la velocitat lluminosa dels moviments de peus de l'estepa irlandesa: força a través de la cama, rapidesa a través del peu, un tors rígid que permet que les cames facin el màxim esforç.

Tant les dues tradicions comparteixen alguna cosa amb la filosofia de la música electrònica pel que fa al ritme: són percussives. El cos del ballarí és un instrument que crea so en colpejar el terra. Això no és una metàfora en la dansa tradicional amb sabates de claus — les sabates de claus del ballarí són literalment instruments de percussió. El terra és el tambor. El cos el toca.

| Tradicions. | El principi físic essencial. | Què ofereix a l'ballarí de música electrònica actual? |
|---|---|---|
| Dansa del clog del nord d'Anglaterra. | El clog té una sola de fusta que fa soroll al tocar el terra. La dansa és, per tant, fonamentalment percussiva: cada pas és un cop. El ritme de la dansa també és el so de la dansa. El doble moviment (taló-puntal-taló-puntal en alternació ràpida), l'estampada (el pes s'aplica completament), el toc (el taló impacta mentre el puntal roman a terra): aquestes són les bases. | El control taló-puntada: la capacitat de aterrar amb el taló primer i rodolar cap al dit, o aterrar amb el dit primer i controlar l'arribada del taló, és la mateixa habilitat que fa possible la qualitat de "glissament" del Melbourne Shuffle. La tradició dels clogs va entrenar aquesta habilitat durant segles. El principi es transfereix directament. |
| Dansa irlandesa. | El tronc superior rígid i la part inferior del cos explosiva són les característiques físiques definidores. Els braços penen als costats, completament immòbils. Tot el moviment prové de la cadira cap avall. Els | El principi de segmentació corporal: la capacitat de mantenir la part superior i inferior del cos fent coses completament diferents simultàniament. Aquesta és la mateixa habilitat que es |

| | | |
|---|---|---|
| | peus executen patrons extremadament ràpids i precisos de cops, salts i punts, mentre que el tronc roman controlat i erecte. El cos sembla serè per sobre de la cintura, mentre que els peus fan coses impossibles a baix. | requereix per a: hakken (cames actives, part superior del cos controlada), dibuixar formes (braços i cames executant patrons independents) i el "dubstep glitch" (la part inferior del cos continua mentre la part superior del cos es congela). La tradició irlandesa de dansa és un exemple magistral d'aquesta segmentació. |
| La transició a la música electrònica. | En esdeveniments de psytrance i hard techno: observeu els peus de qualsevol persona que faci patrons rítmics repetitius amb els peus; estan executant passos de dansa tradicional (clog dance) amb sabates esportives. El cos que han portat a una festa rave del 2024 pot tenir una relació amb tradicions folklòriques percussives de fa 300 anys, sense que ho sàpiguen. | Reconeixement: quan veus una percussió ràpida de peus en una pista de ball electrònica, és la mateixa tradició física que el ball de claus. Quan veus un tors rígid amb cames explosives a l'hakken, és el principi irlandès del "step". Reconèixer això no implica menysprear aquestes formes; sinó que permet veure la profunditat de la tradició rítmica humana a la qual pertanyen. |

**L'aplicació pràctica: si voleu millorar el vostre hakken o el treball de peus "shuffle": mireu vídeos tutel·la de dansa amb clavats i dansa irlandesa, específicament per a la tècnica de taló-puntada i el control del contacte del peu. El treball de peus que segles de ballarins folklòrics van desenvolupar per millorar aquestes habilitats específiques és directament aplicable al vocabulari de dansa de música electrònica. Això no és un entrenament complementari com a novetat; és accedir a la mateixa font.**

# Secció 8.9 — Els dos arquetips que ningú menciona.

**EL CENTURIÓ — Algunes persones són un foc. Algunes persones són una planta. Ambdós són correctes. Ningú no està equivocat.**

Cada pista de ball en té. Ningú els identifica oficialment. No s'ensenyen en cap guia. Però són tan reals com el T-Step i l'Electric Slide: expressions físiques tan consistents en diferents locals, durant dècades i a través de continents que constitueixen autèntics arquetips del moviment humà en un entorn musical.

Solen ser més visibles quan un ballarí està elevat: sobre un altaveu, una plataforma, una caixa de dansa, un podi. Elevats per sobre del públic, amb totes les mirades de la sala dirigides cap a ells, les persones tendeixen a encaixar en un d'aquests dos arquetips. No per elecció, sinó per instint. La música i l'alçada junts revelen alguna cosa sobre com el cos vol estar al món.

## El foc de campana.

**A LA PISTA DE BAILE – Alguna gent es transforma en foc quan la música arriba al seu punt àlgid. S'exerceixen. S'expandeixen. Lançen espurnes.**

El ballarí del "Bonfire" a la caixa és un fenomen físic específic i inconfusible. El cos s'expandeix cap amunt i cap a fora. Els braços s'estenen. Els dits s'allarguen i es separen. El moviment té una direcció ascendent, una qualitat de "elevar-se", buscant més altura de la que ja proporciona la caixa. El cos està intentant ser més gran del que és.

| **Característiques físiques.** | **Moviment:**<br><br>*** Caminar**<br>*** Córrer**<br>*** Saltar**<br>*** Dansar**<br>*** Natació**<br>*** Ciclisme**<br>*** Escalada**<br>*** Ioga**<br>*** Pilates**<br>*** Arts marcials**<br>*** Gimnàstica**<br>*** Esports d'equip** | **La responsabilitat de la posició elevada.** |
|---|---|---|
| Direcció ascendent en tots els moviments. Els braços s'eleven per sobre del cap més que al costat del cos. El | THE REACH: un o ambdós braços s'estenen completament cap amunt, els dits separats com si | El ballarí de la plataforma és un senyal visual. Les persones que hi ha a baix el miren. L'energia del ballarí |

| | | |
|---|---|---|
| sternum s'alça: el pit s'obre cap a la multitud. La mandíbula s'aixeca. El pes es desplaça cap endavant sobre les plantes dels peus, com si el cos estigués a punt de llançar-se.<br>Expansió: l'espai físic ocupat és màxim. Braços amples, cames en una posició més ampla que la que permet el terra; tot l'abast del cos està desplegat. | estiguessin agafant alguna cosa que cau des de dalt. El braç no està rígid; hi ha una petita ona que recorre l'espatlla, el colze i els dits, com si el braç fos una flama que s'estén cap a la punta.<br>THE SPARK: moviments ràpids dels braços des d'una posició central; les puntes dels dits es separen i alliberen repetidament, com espurnes que surten del foc. Moviment de mans amb molta energia i freqüència mentre la resta del cos està més controlat.<br>THE SWAY: tot el cos s'inclina cap a l'esquerra i la dreta des de... peus — no la cintura. Un pèndol de cos sencer, com una flama que es mou amb el vent. L'amplitud del moviment augmenta amb l'energia de la música. | de la plataforma es percep per tota la sala abans que l'energia dels altres ballarins. La gent que està a prop pren les seves referències energètiques de la persona que està enlairada.<br><br>Això crea una responsabilitat: has amplificat el senyal. Tot el que transmetis des de la plataforma, ja sigui apatia, actuació, alegria genuïna o connexió, es propagarà entre la gent que t'envolta. El ballarí del "Bonfire" que transmet un foc autèntic, no una simulació de foc, il·lumina la sala. El ballarí del "Bonfire" que està actuant per semblar encès deixa a la gent indiferent. |

**La fase de descens: El moviment individual més potent disponible per al ballarí de Bonfire: amb els dos braços elevats a la màxima altura durant l'escalada, després baixen amb el cop — una acció controlada cap avall que coincideix amb el moment en què sona el baix. La multitud que hi assisteix interpreta això com un gest d'un director d'orquestra. És una respiració col·lectiva.**

**Els ulls: Els ulls del ballarí de "Bonfire" són importants. Ulls que miren cap avall a la multitud, fent contacte visual amb les persones individuals, somrient sincerament; això crea un intercanvi d'energia real. Tancar els ulls en èxtasi privat sobre una plataforma pública és una oportunitat perduda. Estàs a la plataforma. Sigues de la plataforma.**

## The Plant.

**DANSANT AL PIS – Algunes persones es quedaven immòbils quan la música sonava. Arrelades a baix. Balancejant-se a dalt. Tot es movia des d'un centre que no es movia.**

El ballarí "Plant" és l'arca tipus complementari del "Bonfire". Mentre que el "Bonfire" s'eleva cap amunt, la "Plant" va cap avall: el pes disminueix, la connexió amb el

terra s'intensifica, les arrels penetren. I després, a partir d'aquesta arrel, tot el cos superior esdevé lliure. Les branques es mouen mentre que el tronc roman immòbil.

| **Característiques físiques.** | **Moviment:**<br><br>*** Caminar**<br>*** Córrer**<br>*** Saltar**<br>*** Dansar**<br>*** Natació**<br>*** Ciclisme**<br>*** Escalada**<br>*** Ioga**<br>*** Pilates**<br>*** Arts marcials**<br>*** Gimnàstica**<br>*** Esports d'equip** | **On apareix.** |
|---|---|---|
| Arrelat a terra: peus amples, pes baix, genolls amb una lleugera flexió permanent. El cos està connectat al sòl en lloc de desprendre's d'ell. Hi ha una sensació de pes; el ballarí de Plant sembla que pertany exactament allà on està i que ni el vent podria moure'l.<br><br>Lliure a la part superior: des del maluc cap amunt, el cos és fluid. El mateix vent que no pot moure els peus sembla estar movent tot allò que hi ha per sobre de la cintura. Els braços s'estenen de manera orgànica i canvien de direcció en corbes suaus. El cap s'inclina i segueix el moviment. La columna vertebral ondula. | THE SWAY: els braços i el tronc es balancegen en la mateixa direcció que un vent imaginari. No és un moviment mecànic d'anada i tornada; és un canvi de direcció fluid que no té un punt final fix. El balanceig continua fins que alguna cosa el modifica, i després se dirigeix a algun altre lloc.<br>THE WAVE: un moviment fluid que es propaga des d'un braç, a través del tronc, i surt per l'altre braç. Un impuls continu a tot el cos superior. No és una rotació del cos (que seria vèrtebra per vèrtebra), sinó una ona; una sola energia que viatja a través d'un mitjà flexible.<br>THE UNFURL: des de braços creuats o estrets al cos, una expansió lenta cap a l'exterior, com... Una planta desplegant una fulla. La mà lidera, el braç segueix, l'espatlla segueix el braç. | Esdeveniments de psytrance, on la música té una qualitat pròpia, orgànica i espiral. Música downtempo i electrònica orgànica. Sessions al capvespre en festivals a l'aire lliure. Moments en qualsevol esdeveniment quan la música disminueix a una secció més minimalista i textural.<br><br>The Plant també apareix en esdeveniments d'alta energia durant els moments de recuperació: quan la música s'atura breument, el Bonfire pot convertir-se en un Plant durant una frase, i després tornar a ser-ho. L'arquetip no està fix. |

**La planta al vent vs. la planta en aire tranquil: La qualitat de l'entorn imaginari influeix en la qualitat del moviment. Una brisa suau produeix un moviment petit, refinat i continu. Un vent fort produeix canvis de direcció**

**més grans i dramàtics. Una tempesta produeix un caos controlat: les arrels aguanten mentre les branques es posen a prova. Fes coincidir el vent imaginari amb l'energia de la música. La planta no tria una velocitat d'oscil·lació fixa; respon al "clima" de la música.**

**Els ulls: Els ulls de la ballarina Plant solen estar almenys parcialment tancats, o tenen una qualitat suau i poc enfocada: miren res en concret, però reben tot. Això és l'oposat a la mirada dirigida del Bonfire. Ambdós són correctes per al seu arquetip.**

## El protocol del "Box Dancer".

### EL CENTURIÓ — Has acceptat l'ascens. Ara assumeix la responsabilitat.

Quan pagueu un ball, un altaveu, una plataforma o un podi en qualsevol lloc:

1. CONEIX EL TEU ARQUETIP ABANS DE DONAR EL PAS. Quin ets tu avui? Un "Bonfire" vol l'energia de la multitud i la retorna. Una "Planta" necessita espai per estar en contacte amb el seu interior i ha de ser respectada, no interpretada. Saber quin ets t'indica si has de buscar contacte visual (Bonfire) o tancar els ulls (Planta).
2. ABANS DE DECIDIR ON SEURE, OBSERVEU L'ENTORN. Quina zona té més energia? Si sou un "Bonfire" (la vostra energia s'afegeix a la dels altres i viceversa), poseu-vos a prop d'aquesta zona. Si sou una "Planta" (necessiteu espai per poder fer el vostre treball), poseu-vos als límits.
3. COMPROMETEU-VOS DES DEL MOMENT QUE US ENCARREU. Un ballarí de caixa indecís és pitjor que cap ballarí de caixa. Si us en careu, esteu triant ser visibles. Sigues visibles amb intenció.
4. SAP TU QUAN CAL BATER-SE A BAIX. El ballarí que ha estat a l'aire durant quatre hores ja no és una senyal; s'ha convertit en mobiliari. L'energia de la suspensió prové de la novetat i del compromís, ambdós dels quals tenen un límit de temps. Baixa't abans que la sala deixi de mirar cap amunt.
5. Porta algú. El ballarí solitari que actua davant la multitud és una cosa. Les dues persones que ballen juntes sobre la caixa: Bonfire i Plant, o dos Bonfires, o dues Plants — creen un diàleg visual que el públic experimenta com una conversa en lloc d'una actuació. Invita algú.

# La guia completa: Nota de publicació.

**EL CENTURIÓ — Tot allò que pertany a la biblioteca ara hi és.**

La Guia de Moviment del Recovery Kernel ara conté, a través de les seves seccions i aquesta publicació final:

- Secció 0: Orientació del lloc de competició: el recorregut aeri, $CO_2$ i oxigen, distància d'hidratació, punts de descans, files de conga.
- Seccions 1–3: Fonaments (transferència de pes, tres moviments universals), moviments adaptats (tango, cha-cha, stomping), el mapa de BPM en set rangs de ritme.
- Seccions 4–7: El problema del telèfon, què és el que realment sembla incorrecte, el mapa de l'entrenament i les calories cremades, la dimensió competitiva i la interacció pregunta-resposta.
- Secció 8: La biblioteca completa de moviments clàssics — moviments de formació, arxiu dels anys 80, arxiu dels anys 90, arxiu contemporani, arxiu llatí, The Spin, Vogueing i Ballroom, Subcultures electròniques (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle amb T-Step/X-Step/Running Man, vocabulari de DnB, Hakken i Muzz, Dubstep), Clog i Irish Step.
- Secció 8.9: Els dos arquetips sense nom — El Foc i La Planta — amb el protocol del ballarí de la caixa.
- Secció 9: L'entropia de la dansa i el rescat intergeneracional.

Cada moviment d'aquesta guia va ser inventat per una persona en una habitació amb música que necessitava una manera de participar-hi. Aquesta guia acaba allà on comença la pista de ball: en el moment en què els patrons de passos es tornen menys importants que l'impuls que els va crear.

Coneix els passos. Després, oblidar-los. Fes el que la música demana.

— — —

**LA GUIA COMPLETA DEL PROGRAMA DE RECUPERACIÓ.**

*Secció 0 · Seccions 1–7 · Secció 8 (8.1–8.9) · Secció 9*

The Recovery Kernel | Sèrie "Dancefloor Intelligence".

**El sòl continua sent viu quan algú es nega a marxar-ne.**

---

# SECCIÓ 9

## DANSA, ENTROPÍA I L'AJUDA INTERGENERACIONAL.

*La ciència d'una pista de ball que mor. L'únic moviment que la pot recuperar.*

# Dance Entropy: La física d'una pista de ball que mor.

**EL CENTURIÓ: L'entropia no és una metàfora. És el que passa quan l'energia surt d'un sistema més ràpidament del que hi entra.**

En termodinàmica, l'entropia és la tendència d'un sistema tancat cap a la desordena: cap a estats d'energia menys organitzada. En una pista de ball, l'entropia és la tendència d'una multitud cap a seure. És l'esbuixament gradual de la pista. El cantant que actua per a un públic cada cop més petit. La multitud asseguda que va arribar ballant. El local que estava ple a les 10 de la nit i tranquil a la 1 de la matinada.

Les actuacions en llocs destinats a gent gran — esdeveniments dirigits a un públic més envellit, esdeveniments que comencen i arriben al seu punt àlgid aviat, homenatges i espectacles nostàlgics, i els grans DJs la cui audiència els segueix des de fa trenta anys — són el context específic on l'entropia de la dansa és més visible i té més conseqüències. El públic té el coneixement de dansa més ampli de qualsevol altre grup en qualsevol lloc. Tenen una inversió emocional més gran en la música. També tenen les cames més cansades, dècades d'inhibicions socials acumulades i més raons per mirar des d'una cadira que comprometre's a ballar al terra.

## 9.1 — La física de l'entropia en la dansa.

| El mecanisme de l'entropia. | Què sembla? | Com es combina. |
|---|---|---|
| Pèrdua de massa crítica: la pista de ball necessita una densitat mínima de ballarins actius per mantenir el seu propi ritme. Per sota d'aquest llindar, les persones que podrien haver continuat ballant se senten exposades i coixudes, i esasseuen. | La pista de ball està ocupada al 70% en el moment àlgid. Un grup se'n va a seure. Els ballarins que queden es senten més visibles. Dos grups més es desplacen cap als laterals. La pista de ball està ara ocupada al 40%. El DJ ho pot veure des de la cabina. Els ballarins que queden noten que l'energia ha canviat. N'hi ha més que se'n van. | Cada sortida fa que la següent sigui més probable. La taxa de sortides augmenta de manera no lineal un cop s'ha perdut la massa crítica. Un saló que estava ple a les 11:00 PM pot quedar buit a les 11:45 PM gràcies a aquesta cascada, sense cap canvi en la qualitat de la música o l'entusiasme del públic; només per la mecànica del permís social. |
| La trampa de | Una multitud asseguda avalua. | L'intèrpret s'adapta a la sala: |

| | | |
|---|---|---|
| l'espectador: els membres del públic asseguts en un local dissenyat per ballar estan observant en comptes de participar. Observar requereix qualitat. Participar només requereix voluntat. | Aplaudeix o no. Mira el seu telèfon o no. Es converteix en un públic passiu per a una actuació en directe dissenyada per a la participació activa. L'intèrpret pot percebre aquest canvi. | actua per al públic assegut en lloc de motivar el públic que està de peu. Això redueix encara més la possibilitat de ballar. L'entropia augmenta a través de la resposta pròpia de l'intèrpret a ella. |
| El factor edat: fatiga física, molèsties articulars, inhibicions socials acumulades, la sensació que ballar és "per als joves" — tot això són creences errònies que es converteixen en profecies auto-complertes quan s'actua d'acord amb elles. | La persona de major edat que es troba en un lloc no balla no perquè no vulgui, sinó perquè no està segura de si el seu ball serà ben rebut o ridiculitzat. Té una connexió molt profunda amb la música que sona a la sala. Té menys companys visibles a la pista de ball. | Quan els membres del públic més grans se'n van, alliberen lloc als que tenen el coneixement musical més profund, la història més llarga amb l'artista i la inversió emocional més gran en l'esdeveniment. El públic es torna més jove i menys connectat. L'entropia és una pèrdua de coneixement, no només una pèrdua d'energia. |

## 9.2 — El rescat intergeneracional.

**EL CENTURIÓ: La persona que ha estat ballant des de molt abans que tu nasquisses té alguna cosa que tu no tens. Ves a aprendre-ho.**

Aquesta secció té prioritat sobre tot el que hi ha a aquesta guia en el moment concret d'entropia. Totes les tècniques, tots els patrons de passos, totes les moviments agafats del tango i del cha-cha: res és més important que aquest acte social quan la pista de ball s'està deteriorant i una persona gran està asseguda al costat observant.

### LA SEQÜÈNCIA DE SALVAMENT INTERGENERACIONAL.

1. Identifiqueu la persona més gran que estigui al límit, aquella que observa el terra amb l'expressió de qui coneix aquesta música a fons i encara no ha decidit si vol participar-hi aquesta nit.

2. Establiu contacte visual. Somriu genuïnament. Esteneu la mà o feu un petit gest per convidar-los a unir-se. No sigui un gest teatral, sinó un de sincer.

3. Si se sumen a tu: comença immediatament a imitar el seu ritme. No el teu. El seu. Observa què fan i fes-ho igual. No són els teus estudiants. Ets el seu.

D'acord, entenc les instruccions. Estaré atent al teu estil i intentaré incorporar petites variacions per veure com reaccionis. Comença quan vulguis!

5. Acompanya'ls. No passis a altres coses. El simple fet de quedar-se amb ells, que algú

decideixi ballar específicament amb ells en lloc de ballar davant d'ells, és el que els reconecta amb la pista de ball.

**6. Estigueu alerta. El rescat està en marxa.**

## 9.3 — El joc del mirall

El "mirroring" és la tècnica específica. Quan et connectes amb algú reflectint el seu comportament, passen diverses coses a nivell neurològic:

- Se senten reconeguts, no com un espectador de la seva dansa, sinó com un participant en ella. No esteu observant els seus moviments; els esteu fent vosaltres mateixos. Això és fonamentalment diferent.
- Se senten valorats: el fet que hàgiu escollit fer-ne una còpia en lloc de mostrar-los alguna cosa diferent comunica: que el vostre estil té valor i és digne d'imitació. El vostre estil té importància.
- Esdevenen més comprometedors: les persones ballen amb més entusiasme quan el seu moviment és imitat. La mateixa neurociència que subjau l'enllaç social del moviment sincronitzat s'aplica aquí. Estàs creant una sincronia de dues persones.
- Et poden guiar cap a moviments que no coneixes: el ballarí més experimentat en un local que posa música que ha escoltat durant trenta anys sap coses. Tenen ritmes que van sorgir fa dècades, abans que es creessin els moviments de la secció 8 d'aquesta guia. Imita'ls. Aprèn alguna cosa real.

## 9.4 — El que saben i tu no.

**EL CENTURIÓ — Trent anys en una pista de ball són una formació universitària que cap guia pot substituir.**

La persona que ha assistit a esdeveniments com aquest des que la música era nova porta:

- Estaven a la sala quan el DJ va posar aquesta cançó per primera vegada. Saps com era sentir aquesta música abans que fos un clàssic. Aquesta sensació encara viu en els seus cossos.
- Els moviments que eren autèntics aleshores, abans que es comercialitzessin, abans que apareguessin en vídeos musicals, abans que estiguessin en aquesta guia. L'expressió original del moviment abans de convertir-se en una cosa amb un nom i que es pot ensenyar.
- La història social de la sala: amb qui ballaven, què passava al món quan es va crear aquesta música, què significava per a la comunitat d'on provenia. Això no és nostàlgia; és un arxiu viu.
- Sabiduria física sobre la sostenibilitat: una ballarina que ha estat ballant durant trenta anys coneix coses sobre el ritme, sobre el descans, sobre com estar en un escenari tota la nit sense col·lapsar, que una persona de vint-i-

cinc anys al seu primer festival encara no sap. Observeu com conserven energia. Observeu com augmenten l'intensitat. Això és un currículum.

## 9.5 — L'efecte dòmino.

La intervenció intergeneracional no és un acte individual. Quan una persona més jove porta a una persona de major edat al ball i balla amb ella amb atenció i respecte genuïns, passen diverses coses simultàniament:

- Les persones de la mateixa edat ho noten. Una o dues persones que estaven assegudes al seu costat se lleven. La massa crítica comença a recuperar-se.
- L'energia de la pista de ball augmenta visiblement. El DJ ho pot veure. Els artistes ho poden sentir. Una sala que estava morint rep un senyal que indica que la pista de ball vol estar viva.
- Altres persones a la sala reaccionen a la qualitat de la interacció; hi ha quelcom d'especial en observar una dansa genuïna entre generacions que resulta profundament commovedor. Transmet que la música connecta a través del temps, de l'edat i de les experiències. Aquest és un recordatori que tothom a la sala necessitava.
- El coneixement es transmet. La jove ballarina aprèn alguna cosa. La ballarina més experimentada ensenya sense que se li demani. Amdues surten enriquides.

| Què ofereix el jove ballarí? | Què ofereix el ballarí més experimentat? |
|---|---|
| Energia física i ganes de moure's. La invitació: el gest que diu: ets benvingut aquí aquesta nit. L'espill: el reflex que diu: el teu ritme té valor. La connexió: l'experiència específica de ballar amb algú en comptes de ser observat. El recordatori que la música és per a tothom qui l'estima. | El ritme original: el moviment que precedeix la versió ensenyada.<br>La història: el context que fa que la música sigui tridimensional.<br>La saviesa: trenta anys de saber com moure's a la pista de ball.<br>El permís: quan tornen a la pista, els altres segueixen.<br>La lliçó: una lliçó que cap guia, inclosa aquesta, pot proporcionar. |

## 9.6 — Reiniciant el sistema: El protocol de rescat integral d'entropia.

Quan observeu que el públic està perdent interès (disminució de la participació, baixada d'energia, l'intèrpret s'adapta a un públic assegut), executeu les accions següents en ordre:

1. No esperis que algú més actuï. La persona que espera que la situació empitjorí sense actuar forma part de l'entropia. La persona que actua és la força contrària.

2. Trobeu una persona gran a prop de la zona de perill. Executeu la Seqüència de Rescat Intergeneracional del 9.2. Aquesta és sempre la primera acció.
3. Comença la cua de conga. De la secció 0: tres persones formen una cua de conga. Recorre tot l'espai, agafa les persones assegudes i porta-les amb tu. La cua de conga travessa tots els grups socials i ofereix participació sense requisits.
4. EL TREN. Després del cercle de conga, transforma-ho en un tren: mans sobre els hombros, amb un moviment de salt coordinat. La connexió física del tren manté l'energia del grup sense requerir habilitats individuals.
5. IMITA EL BAIXISTA. Quan hi hagi diverses persones ballant, identifica a la persona amb el millor ritme i fes-li una invitació pública per ballar junts. Les altres persones observaran aquesta invitació. Algunes d'elles també començaran a fer invitacions. El ritme es propaga mitjançant la imitació.
6. ESTA'T. El rescat de l'entropia requereix un compromís continuat. Roman a la primera línia. Balla durant la transició. El terreny que torna a assolir una massa crítica ho fa perquè algú es va negar a abandonar-lo.

# La biblioteca i la vida.

**EL CENTURIÓ: Cada pas en aquesta guia va ser inventat per algú que sentia exactament el que tu sents ara: la música que exigeix una resposta.**

L'Electric Slide no va ser escrit en un estudi de gravació. Va sorgir d'una comunitat de persones que necessitaven una manera de connectar amb la música i van continuar fent els mateixos passos fins que aquests passos van tenir un nom. El Running Man era l'instint de algú convertit en un moviment repetible. El Roger Rabbit era l'alegria de algú capturada i donada una forma. El Cabbage Patch. La Mariposa. El Moonwalk. Cada moviment en aquest arxiu va ser inventat per una persona en una habitació amb música, i el seu cos va fer alguna cosa autèntica, i les persones al seu voltant ho van veure i també ho van imitar.

La persona de major edat que estava al límit del lloc tenia la possibilitat de ser testimoni quan alguns d'aquests moviments estaven sent inventats. Era present quan la música era nova. Porta aquell moment original en el seu cos, no com a memòria, sinó com a coneixement físic. El "mirror match" no és caritat. És erudició.

L'entropia de la dansa és el que passa quan els joves assumeixen que les persones més grans no tenen res a oferir a la pista de ball. El rescat intergeneracional és el que passa quan algú entén que l'arxiu viu de la pista de ball són les persones que hi han estat durant més temps.

Torna'ls a casa. Aprèn què saben. Fes que se sentin benvinguts al temple que la seva generació va ajudar a construir.

— — —

Seccions 8 i 9 de la Guia de Moviment del Recovery Kernel.
*Llegeix amb: Secció 0 (Orientació del lloc) · Seccions 1-7 (Fonaments i Mapa de BPM) · Protocol·les del Temple.*

**El pis continua sent vibrant quan algú es nega a marxar.**

# La dansa és l'arquitectura natural.

**EL CENTURIÓ: Un cos que sap com moure té una raó menys per buscar substàncies.**

El marc C-28 del Recovery Kernel identifica la dopamina, les endorfinas i l'anandamida que produeix l'arquitectura natural. La dansa sostinguda amb la intensitat adequada produeix totes tres: l'alliberació de les endorfines cardiovasculars, la dopamina de la recompensa rítmica i l'anandamida de l'activitat física rítmica sostinguda. Aquest és el mateix perfil farmacològic que les substàncies intenten imitar. El cos que sap accedir a això mitjançant el moviment té una relació diferent amb les substàncies presents.

Aquesta guia no defensa que les drogues facin que la gent balli malament. Alguns dels millors balls del món tenen lloc en el context bioquímic específic d'una experiència d'MDMA ben gestionada en una pista de ball dissenyada per a això. El que aquesta guia argumenta és que les habilitats de ball, independentment d'aquest context, modifiquen l'experiència de cada moment a la pista de ball: l'inici, el creixement, el punt culminant, la baixada i el record del dia després.

El doble pas executat amb convicció és més satisfactori que els moviments nerviosos. La pausa del tango en el moment exacte de la música és una de les experiències físiques més subtilment placents disponibles en un club. L'impacte complet del cop de peu amb el bombo a 150 BPM és quan el cos i la música es converteixen en una sola cosa, per breus instants. Aquestes coses no són substituts de l'experiència farmacològica. Són aproximadament allò que l'experiència farmacològica intenta ser.

Coneix el BPM. Coneix com el teu cos reacciona a ell. Compromet-te amb el moviment. Guarda el telèfon. La música està ensenyant. El cos que es mou és el cos que pot aprendre.

— — —

**LA GUIA DE TRANSICIÓ DEL *RECOVERY KERNEL*.**

*Llegeix amb: Safety Net · Addenda · Protocols de Temple · Mapa Genòmic Mundial.*

**La pista de ball és un temple. Mou-te com si ho sàpies.**